



АНАСТАСИЯ СЕМЕНОВА

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
СОВЕТЫ НА  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

2021 ГОДА



«КРЫЛОВ»

# Анастасия Николаевна Семенова Оздоровительные советы на каждый день 2021 года

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63715576](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63715576)*

*Оздоровительные советы на каждый день 2021 года: ИК «Крылов»;*

*СПб.; 2020*

*ISBN 978-5-4226-0359-6*

## **Аннотация**

Книга «Оздоровительные советы на каждый день 2021 года» станет надежным помощником всем, кто хочет жить активной, полноценной жизнью, быть в хорошей физической форме, поддерживать свой организм в превосходном состоянии. В календаре собраны полезные советы западной и восточной медицины. Конкретные рекомендации, данные с учетом сезонов года и лунных суток, помогут вам с максимальной пользой скоординировать периоды двигательной активности, расслабления и питания.

*[b]Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.[/b]*

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

К читателям	5
Январь	7
1 января Пятница	7
2 января Суббота	9
3 января Воскресенье	11
4 января Понедельник	13
5 января Вторник	15
6 января Среда	17
7 января Четверг	19
8 января Пятница	21
9 января Суббота	23
10 января Воскресенье	25
11 января Понедельник	27
12 января Вторник	29
13 января Среда	31
14 января Четверг	33
15 января Пятница	35
16 января Суббота	37
17 января Воскресенье	39
18 января Понедельник	41
19 января Вторник	43
20 января Среда	44
21 января Четверг	46

22 января	Пятница	47
23 января	Суббота	49
24 января	Воскресенье	51
25 января	Понедельник	52
26 января	Вторник	54
27 января	Среда	56
28 января	Четверг	58
29 января	Пятница	60
30 января	Суббота	62
31 января	Воскресенье	64
Февраль		65
1 февраля	Понедельник	65
2 февраля	Вторник	67
3 февраля	Среда	69
4 февраля	Четверг	71
Конец ознакомительного фрагмента.		73

# **Анастасия Семенова**

## **Оздоровительные советы на каждый день 2021 года**

### **К читателям**

В этом календаре вы найдете для себя много интересной и полезной информации о том, как поддерживать тело в хорошей форме, укреплять здоровье, предупреждать развитие хронических заболеваний, сохранять бодрый и позитивный настрой. Пользуясь рекомендациями для лунных дней, вы сможете самостоятельно, с учетом ваших индивидуальных особенностей, планировать оздоровительные процедуры, чередовать дни отдыха и активности.

Психологические тренинги помогут вам гармонично давать выход чувствам, налаживать отношения с людьми, легче справляться со стрессом. Вы найдете здесь доступные в освоении упражнения из восточных практик йоги и цигун, универсальные техники самомассажа. Познакомитесь с безопасными методами разгрузки организма и рецептами заваривания целительных отваров и чаев. Овладеете секретами банного искусства. Узнаете, какие продукты лучше употреблять в том или ином случае, какая пища охлаждает, а какая

наделяет организм теплом. Освойте вместе с детьми веселые и чрезвычайно полезные упражнения гимнастики мозга.

Уделяйте больше внимания своему телу и психоэмоциональному состоянию, придерживайтесь принципов здорового питания, следуйте лунным ритмам, и год Белого Металлического Быка станет для вас радостным, гармоничным и благополучным!<sup>1</sup>

Все полезные советы для удобства объединены в соответствующие рубрики:

- Баня и здоровье.
- Необычные терапии.
- Принципы здорового питания.
- Психологический тренинг.
- Пьем на здоровье.
- Рецепты здорового питания.
- Секреты самомассажа.
- Советы целителей.
- Такая разная гимнастика.
- Цигун и йога.

---

<sup>1</sup> Внимание! Все астрономические данные приведены по московскому времени.

# Январь

## 1 января Пятница

18-й лунный день (31 декабря 2020 года в 16:58), Луна во Льве (1 января в 18:22); 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. Сегодня рекомендуется посидеть на диете, сходить в баню, очистить кишечник.

### **Как пережить праздники, не садясь на диету?**

Праздники на Руси с давних пор всегда сопровождаются обильной трапезой. Новогодние праздники – особый случай, так как длятся больше недели. Чтобы не пришлось, потом сидеть на строгой диете, можно просто следовать определенным правилам. Вот некоторые из них:

- лучше разделить одну нормальную порцию еды на два приема пищи, так съедается меньше;

- при приготовлении блюд и заправке салатов лучше не использовать магазинный майонез – в него добавляют крахмал и другие высококалорийные добавки;
- из соусов лучше пользоваться соевым или просто разными пряностями;
- пить можно не позже чем за 30 минут до еды и не ранее чем через 1 час после, но в течение дня желательно выпивать не менее 1,5–2 л негазированной воды.

**Будьте здоровы и наслаждайтесь  
каждым праздничным днем!**

## 2 января Суббота

19-й лунный день (1 января в 18:22), Луна во Льве (2 января в 19:53); 3-я фаза.

- 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.

### Советы целителей

## ОЧИЩЕНИЕ ПОТОКОМ ВОДЫ

Пошел второй день праздников. Можно сделать передышку и заняться восстановительными процедурами после обильного застолья и веселья. Это касается не только разгрузки в еде, но и освобождения от избытка информации и, возможно, чужеродной энергии. Помочь в этом может обычный контрастный душ. Включив в душе горячую воду, стойте под ней несколько минут. Затем резко измените температуру воды и представьте, что она смывает с вас и из ва-

шей жизни потоки грязи, неприятные ситуации, усталость, тяжесть. Снова переключите воду на горячую и проверьте, остались ли неприятные ощущения. Повторяйте, пока не почувствуете, что ваше состояние значительно улучшилось.

# 3 января Воскресенье

20-й лунный день (2 января в 19:53), Луна в Деве (3 января в 21:26); 3-я фаза.

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

## Принципы здорового питания

### **ХУДЕЕМ БЕЗ ИЗНУРИТЕЛЬНЫХ ДИЕТ**

Не верьте средствам и диетам, обещающим вам снизить вес на несколько килограммов за неделю. Так не бывает, а если происходит, – это скорее признак болезни. Все должно проходить постепенно. Иногда стоит чуть-чуть изменить образ жизни, и лишние килограммы уходят без вреда для здоровья. Например, прекратите перекусывать между основными приемами пищи – потеряете 500 г за неделю. Позабудьте о конфетах и шоколаде – потеряете от 6 до 7 кг за полгода. Ограничьте потребление калорий до 1500 (1200) в день

– потеряете от 250 до 500 г за неделю. Ходите пешком по 30 минут в день – распрощаетесь с 1 кг за 6 недель. Занятия аэробикой 45 минут три раза в неделю помогут избавиться от 500 г за две недели. Три раза в неделю занимайтесь растяжкой по полчаса – увеличите мышечную массу на 500 г. Цифры не поражают воображение, зато все честно и с пользой для вас.

# 4 января Понедельник

21-й лунный день (3 января в 21:26), Луна в Деве (4 января в 22:59); 3-я фаза.

- 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.

## Баня и здоровье

### 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 за-

бот, очиститься и омолодиться. Только приучать свой организм к бане надо постепенно, дозируя нагрузку.

Продолжение 6 февраля.

# 5 января Вторник

22-й лунный день (4 января в 22:59), Луна в Весах (6 января в 00:32); 3-я фаза.

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

## Необычные терапии

### **ЦВЕТОТЕРАПИЯ: ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА НА ЗДОРОВЬЕ**

Влияние цвета на психическое, физическое и энергетическое состояние человека не подлежит сомнению. Его воздействие изучает не только биоэнергетика, но и психология. Наличие или отсутствие тех или иных цветов в нашем окружении создает у нас впечатление комфорта или, наоборот, дискомфорта. Согласно проведенным научным исследованиям, лучи Солнца, при прохождении через стекла различной окраски, дают целительный эффект при лечении различ-

ных заболеваний. В практической астрологии этот факт соотносится с тем, что лучи Солнца, разложенные в спектр, дают семь цветов, и соответствует семи планетам.

# 6 января Среда

23-й лунный день (6 января в 00:32), Луна в Весах (7 января в 02:05); 3-я фаза.

- 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.

## Психологический тренинг

## ТЕРАПИЯ ОБЪЯТЬЯМИ

Не стесняйтесь время от времени обнимать и целовать своих близких, говорить им о том, как вы их любите. Если вам почему-либо трудно подойти к своему ребенку, мужу или к кому-либо из родителей и просто обнять его за плечи, вам стоит задуматься, все ли в порядке в ваших отношениях, что мешает вам приласкать родного человека.

Кстати, по статистике, мужчины, которые целуют и обни-

мают своих жен, уходя на работу, живут в среднем на 5 лет дольше и гораздо реже попадают в дорожные происшествия.

## 7 января Четверг

24-й лунный день (7 января в 02:05), Луна в Скорпионе (8 января в 03:42); 4-я фаза.

- 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.

### Такая разная гимнастика

#### **ГИМНАСТИКА МОЗГА: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?**

Образовательная кинезиология (или гимнастика мозга) активизирует систему «тело-интеллект», основываясь на идее о том, что движение пробуждает умственные способности. Она была разработана в 70-х годах XX века американским психологом Полом Деннисоном для детей, признанных «неспособными к обучению». Теперь эту гимнастику практикуют повсеместно не только дети, но и взрослые. У нее появились различные вариации.

Продолжение 13 января.

# 8 января Пятница

25-й лунный день (8 января в 03:42), Луна в Скорпионе (9 января в 05:21); 4-я фаза.

- 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 целителей

### ЛЕЧЕНИЕ КАШЛЯ ДЕВЯСИЛОМ

Справиться с хроническим кашлем помогает отвар корней девясила.

Залейте 1 ст. ложку корней 1 стаканом кипятка. Держите 15–20 минут на водяной бане. Охладите в течение 30 минут. Процедите. Принимайте отвар теплым через каждые 3 часа по 0,25 стакана.

Из корней девясила можно приготовить настой.

Залейте 2 ч. ложки нарезанных корней 3 стаканами холодной кипяченой воды. Настаивайте в течение 8 часов. Процедите. Принимайте настой 4 раза в день по 0,25 стакана за 20 минут до еды.

# 9 января Суббота

26-й лунный день (9 января в 05:21), Луна в Скорпионе (10 января в 07:00); 4-я фаза.

- 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.

## Психологический тренинг

### ПОДДЕРЖИТЕ ТЕХ, КТО РЯДОМ

Как часто вы оказываете близким людям позитивные знаки внимания? Часто ли вы хвалите их, благодарите, восхищаетесь? Или вам свойственно усмехаться, высказывать критические замечания, бросать презрительные взгляды? Попробуйте проанализировать с этой точки зрения три последних дня.

Продолжение 16 января.

# 10 января Воскресенье

27-й лунный день (10 января в 07:00), Луна в Стрельце (11 января в 08:34); 4-я фаза.

- 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.

## Необычные терапии

### **ЦВЕТОТЕРАПИЯ: ЛЕЧЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ ЦВЕТА**

Лечение энергией цвета – самое древнее средство исцеления. Глиняные краски различных цветов были известны людям еще в пещерные времена и уже тогда ими наносили защитные рисунки на тело, одежду, стены. Цвет оказывает сильное воздействие на организм, надо только довести его энергию до той части тела, которая в ней нуждается.

Чтобы энергия цвета попала к больному органу, целители

разных времен придумали множество способов. Это и подкрашенные снадобья, и узоры, которые многие народы наносят на тело, и специальная, точно подобранная по раскраске одежда.

Продолжение 15 января.

# 11 января Понедельник

28-й лунный день (11 января в 08:34), Луна в Стрельце (12 января в 09:49); 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.

## **Принципы здорового питания**

### **БАКТЕРИИ ДЛЯ КИШЕЧНИКА**

Принято считать, что кишечник переваривает пищу, прошедшую из желудка. Это не совсем так. Кишечник пищу не переваривает, это делают бактерии, которые живут в кишечнике. Очень часто бактерии погибают, например, от антибиотиков, и здоровье оказывается под угрозой. Происходит отравление организма шлаками не переваренной пищи, и возникают самые разные болезни – вплоть до раковых опу-

холей.

Восстанавливаются кишечные бактерии прежде всего с помощью кисломолочных продуктов – простокваши, кефира, сметаны. Кисломолочные бактерии очень выносливы и погибают только от антибиотиков.

Продолжение 21 января.

# 12 января Вторник

29-й лунный день (12 января в 09:49), Луна в Козероге (13 января в 08:00); 4-я фаза.

- 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). Рекомендуются холодная ножная ванна вечером. Эффективно проводить чистку организма.

## Пьем на здоровье

### ЗИМОЙ СОГРЕЕТ ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

Имбирный чай относится к янским горячим продуктам. Он обладает сильным тонизирующим, спазмолитическим, противорвотным, а также отхаркивающим действиями. Положительно влияет на дыхательную и кровеносную системы. Его особенно полезно пить в холодное время года. Он по-

может вылечить простуду, избавиться от боли в области живота, улучшит процесс пищеварения, усилит выработку желудочного сока, нормализует обмен веществ. В его составе много витаминов, аминокислот, а также натрия, кальций, цинк и фосфор. Предлагаем вам рецепты согревающего и бодрящего имбирного чая при простуде.

Продолжение 26 января.

# 13 января ● Среда

1-2-й лунные дни (13 января в 08:00), Луна в Козероге (14 января в 11:08); новолуние (08:00)

- 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.

## Такая разная гимнастика

### ГИМНАСТИКА МОЗГА: КОМУ ПРИГОДИТСЯ?

Начало 7 января.

Особенно полезна эта гимнастика школьникам начальных классов и пожилым людям. Упражнения гимнастики мозга просты в освоении. Как ребенок, так и взрослый может выполнять их в любое время в любом месте, например, во время школьной перемены. Родителям полезно заниматься вме-

сте с детьми. Каждое упражнение рекомендуется выполнять не больше минуты. Главная задача – заниматься регулярно, чтобы мозг запомнил схему движений, тогда успех обеспечен! И запомните: то, что делается легко весело, без напряжения дает самые большие результаты!

# 14 января Четверг

3-й лунный день (14 января в 11:08), Луна в Водолее (15 января в 11:25); 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.

## Баня и здоровье

### МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

Каротиновая маска (морковная) рекомендуется при жирной коже, бледной, увядающей коже. Большую сочную морковь потрите на терке. Готовую кашицу нанесите на лицо.

Морковно-яблочная маска особенно ценна поздней осенью и зимой – увлажняет кожу.

Банановая маска рекомендуется осенью. Половину очищенного банана размять, и нанести этот благоухающий крем на лицо тонким слоем.

Помидорная маска применяется при жирной коже землистого цвета с крупными порами. Используются и дольки, и мякоть.

# 15 января Пятница

4-й лунный день (15 января в 11:25), Луна в Водолее (16 января в 11:35); 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.

## Необычные терапии

### **ЦВЕТОТЕРАПИЯ: ЛЕЧЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ ЦВЕТА**

Начало 10 января.

Лечить больной орган с помощью одежды определенного цвета (или просто мысленно представляя цвет), полезно, когда Луна находится в знаке Зодиака, в котором нужный вам цвет действует наиболее эффективно.

Когда Луна находится в Водолее, попробуйте изучить

свойства цветов, мысленно направляя потоки цвета к больному органу, визуализируя нужный цвет. Представьте, как поток нужного вам цвета исходит от неба – это цвета от ярко-зеленого до фиолетового. Или от земли – цвета от красного до тепло-зеленого. Цветовой поток омывает тот орган тела, который нуждается в энергетической поддержке. Всего одно представление в течение нескольких секунд окажет существенную поддержку телу, и вы ее непременно почувствуете. Это самый простой способ лечения цветом.

Продолжение 10 февраля.

# 16 января Суббота

5-й лунный день (16 января в 11:35), Луна в Рыбах (17 января в 11:43); 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.

## Психологический тренинг

### ПОДДЕРЖИТЕ ТЕХ, КТО РЯДОМ

Начало 9 января.

Возьмите лист бумаги, поделите его вертикальной чертой, с одной стороны поставьте «+», а с другой «—». Составьте список ближайшего окружения, включите туда родственников, друзей, сотрудников, соседей. Отметьте против каждого из них, кому вы оказали эмоциональную поддержку, а на кого «вылили ушат холодной воды». Баланс подвести несложно. Если негативных посылок с вашей стороны значительно

больше, чем позитивных, это повод задуматься.

Продолжение 25 января.

# 17 января Воскресенье

6-й лунный день (17 января в 11:43), Луна в Рыбах (18 января в 11:48); 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.

## Советы целителей

### НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ГИПЕРТОНИИ

При повышенном артериальном давлении важно соблюдать режим труда и отдыха. Необходимо резко ограничить употребление алкоголя и курение, меньше есть соленого. Кроме этого на помощь может прийти народная медицина.

- Пропустите через мясорубку 100 г изюма без косточек, залейте 1 стаканом холодной воды и варите 10 минут на медленном огне. Затем процедите, остудите и отожмите. Выпейте всю дозу в течение дня.

- Принимайте за полчаса до еды по трети стакана сока черноплодной рябины 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели.
- Принимайте по четверти стакана 3–4 раза в день сок черной смородины или отвар из ее ягод.
- Принимайте по полстакана 3 раза в день отвар ягод калины.

# 18 января Понедельник

7-й лунный день (18 января в 11:48), Луна в Овне (19 января в 11:53); 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.

## Рецепты здорового питания

### БЕЛКОВЫЙ САЛАТ

2/3 стакана семян сои, 2/3 стакана риса или пшеницы, морской гребешок (можно заменить кальмарами, крабами, крилем), 1 морковь, 1 огурец, 1 луковица, 1 сладкий перец, веточка сельдерея. Для маринада: 1 ч. ложка свежего фенхеля или укропа, 1/2 стакана яблочного уксуса, 1/2 стакана соевого майонеза, сок 1 лимона, немного базилика, 1/2 стакана измельченной петрушки, 2 зубчика мелко нарезанного чеснока, соль.

Сою и крупу отварите до мягкости. Затем положите их в горячий маринад. Когда маринад остынет, добавьте нарезанные кубиками гребешки, морковь, огурец, лук, перец. Украсьте салат зеленью

# 19 января Вторник

8-й лунный день (19 января в 11:53), Луна в Овне (20 января в 11:58); 1-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.

## Цигун и Йога

### ЧТО ТАКОЕ ЦИГУН?

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

## 20 января Среда

9-й лунный день (20 января в 11:58), Луна в Овне (21 января в 12:03); 1-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.

### Такая разная гимнастика

#### **ГИМНАСТИКА МОЗГА: «КАЧЕЛИ»**

Упражнение снимает напряжение от длительного сидения. Улучшает навыки пересказа, помогает в развитии смыслового и эмоционального чтения школьников. Выполняется на коврик.

Садимся, обхватываем колени руками, округляем спину и несколько раз раскачиваемся вперед-назад, вправо-влево, по кругу, массируя бока и ягодицы, пока не исчезнет напряжение. Возвращаемся в центр. Откидываемся назад и прини-

маем удобное положение с опорой на локти. Приподнимаем согнутые в коленях ноги и плавно рисуем ими восьмерки.

# 21 января Четверг

9-й лунный день (продолжение), Луна в Тельце (21 января в 12:03); 1-я фаза.

- Действуют рекомендации предыдущего дня.

## Принципы здорового питания

### БАКТЕРИИ ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Начало 11 января.

Другие полезные бактерии – бродильные – попадают в кишечник с квасом, пивом, брагой. Бродильные бактерии менее живучи и часто оказываются в недостатке. Восстановить их поможет простой рецепт.

Размешайте в 2 литра подогретой воды 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку сахара. Добавьте немного (2 г) дрожжей и настаивайте в тепле 1–1 1/2 часа, но не более, иначе получится спиртовая брага! Выпить бражку нужно за 3–4 часа до еды, всю сразу.

## 22 января Пятница

10-й лунный день (21 января в 12:03), Луна в Тельце (22 января в 12:10); 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.

### Баня и здоровье

#### ПАРОВЫЕ ВАННЫ ДЛЯ ЛИЦА

Чтобы кожа на лице выглядела молодой и упругой, можно устраивать для нее банные процедуры прямо на дому. Паровые ванны хорошо открывают закупоренные поры. Сначала очистите лицо специальными средствами. Сделайте теплую воду (22–25 °С), затем постепенно подливайте горячую, доведя температуру до 45–55 °С. Накройте голову полотенцем, защитив от горячего пара волосы косынкой.

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.

## 23 января Суббота

11-й лунный день (22 января в 12:10), Луна в Близнецах (23 января в 12:20); 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.

### Рецепты здорового питания

#### ТОПЛЕННОЕ МАСЛО ГХИ

Согласно 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. Это эффективное средство для профилактики болезней пищеварения, отличная «смазка» для соединительной ткани, источник жирных кислот, защита организма от свободных радикалов. Счита-

ется, что гхи также обладает омолаживающим действием, улучшает память и зрение, гибкость тела, способствует регенерации клеток. Правильно приготовленное гхи не теряет полезных свойств при жарке, а при хранении в герметичных условиях не только не портится, но и усиливает лечебные свойства.

Продолжение 29 января.

# 24 января Воскресенье

12-й лунный день (23 января в 12:20), Луна в Близнецах (24 января в 12:35); 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.

## Советы целителей

## О ЧЕРТОПОЛОХЕ

В старину считалось, что чертополох защищает от всевозможной нечистой силы. Для людей, подверженным различным искушениям, делали такой амулет. Брали чертополох, заливали его воском и зашивали в ладанку. Его нужно было носить на груди. Если в доме кто-то заболел, рядом ставили большой веник чертополоха. По поверьям, он прогоняет слабость и придает силы.

## **25 января Понедельник**

13-й лунный день (24 января в 12:35), Луна в Близнецах (25 января в 12:59); 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.

### **Психологический тренинг**

#### **ПОДДЕРЖИТЕ ТЕХ, КТО РЯДОМ**

Начало 16 января.

Внимательно изучите составленный вами список и подумайте, кто из этих людей недополучил ваше одобрение или благодарность, кому она нужна в первую очередь. Не откладывайте в долгий ящик, примите решение сразу, как и когда вы сможете выразить им свою поддержку. Уже само это решение обязательно улучшит ваше настроение. А когда вам удастся искренне, от всей души воплотить его в жизнь, на

душе у вас станет легко и радостно.

## 26 января Вторник

14-й лунный день (25 января в 12:59), Луна в Раке (26 января в 13:39); 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.

### Пьем на здоровье

## ЗИМОЙ СОГРЕЕТ ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

Начало 12 января.

Возьмите кусочек корня свежего и крепкого имбиря размером с большой палец (примерно 5 см). Почистите и натрите на мелкой терке. Залейте литром воды, доведите до кипения и варите 10 минут на слабом огне, добавив немного черного молотого перца. Сняв чай с огня, процедите и добавьте

в него 2 ч. ложки свежавыжатого лимонного сока и мед по вкусу.

Обратите внимание, что сушеный имбирь острее свежего, поэтому его надо брать в меньшем количестве и дольше варить.

Продолжение 16 февраля.

## 27 января Среда

15-й лунный день (26 января в 13:39), Луна в Раке (27 января в 14:40); 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.

### Цигун и Йога

## ДВА ТИПА ЭНЕРГИИ ВО ВСЕЛЕННОЙ

Гармония – один из основных законов Вселенной. Природа нашего мира предполагает гармоничное сочетание различного рода энергий. Они отличаются по характеру, по силе и напряжению, по уровню своих вибраций. Восточные философские системы сообщают нам о том, что все существующие в природе предметы и явления имеют два противополо-

ложных начала. Вся энергия мира разделена на Инь и Ян. Их гармоничный союз и формирует Вселенную.

Продолжение 30 января.

# 28 января Четверг

16-й лунный день (27 января в 14:40), Луна во Льве (28 января в 16:00); полнолуние (22:16).

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

## **Принципы здорового питания**

### **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.

## 29 января Пятница

17-й лунный день (28 января в 16:00), Луна во Льве (29 января в 17:32); 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.

### Рецепты здорового питания

### ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНОЕ ГХИ

Начало 23 января.

Возьмите 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. Образовывающуюся на поверхности пену надо снимать. Важно не упустить момент, когда вся вода выпарилась, чтобы выпадающий на дне осадок не приго-

рел. Снимите кастрюлю с огня, снимите остатки пены, 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 гомогенным.

Продолжение 17 апреля.

# 30 января Суббота

18-й лунный день (29 января в 17:32), Луна в Деве (30 января в 19:07); 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. Сегодня рекомендуется посидеть на диете, сходить в баню, очистить кишечник.

## Цигун и йога

### ДВА ТИПА ЭНЕРГИИ ВО ВСЕЛЕННОЙ

Начало 27 января.

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. Два типа энергии

находятся в непрерывном взаимодействии, сливаясь и перетекая одна в другую. Одна без другой не существует, вместе они дают жизнь.

Продолжение 9 марта.

# 31 января Воскресенье

19-й лунный день (30 января в 19:07), Луна в Деве (31 января в 20:42); 3-я фаза.

• 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.

## Такая разная гимнастика

### ГИМНАСТИКА МОЗГА: «ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ»

Кладем средний и указательный пальцы обеих рук на точки на лбу между линиями бровей и волос так, чтобы вертикальная ось каждой точки проходила посередине зрачка. Держим пальцы на точках до ощущения тепла или пульсации. Представляем позитивное решение какой-либо проблемы. Выполняем 1 минуту.

# Февраль

## 1 февраля Понедельник

20-й лунный день (31 января в 20:42), Луна в Деве (1 февраля в 22:16); 3-я фаза.

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

### Психологический тренинг

#### ЧТО НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ?

Пожалуй, нет такого человека, который бы не задавал себе подобный вопрос. Ответы могут быть различными, но российский ученые постарались вывести нечто «среднеарифметическое». Итак, что же нам нужно для счастья больше всего?

Оказалось, именно «что-то еще», помимо работы, семьи

и досуга. И это «что-то» можно назвать способностью к благодарности. Существует простой жизненный закон. Если человек благодарит судьбу за то, что у него есть, он с большей вероятностью притягивает к себе другие блага.

Продолжение 7 февраля.

## 2 февраля Вторник

21-й лунный день (1 февраля в 22:16), Луна в Весах (2 февраля в 23:51); 3-я фаза.

- 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.

### **Принципы здорового питания**

#### **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. Он обладает мощным противовоспалительным, антибактериальным и антиоксидантным действием.

Продолжение 11 февраля.

# 3 февраля Среда

22-й лунный день (2 февраля в 23:51), Луна в Весах (4 февраля в 01:26); 3-я фаза.

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

## Советы целителей

### ОТВАР ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА

Если вы страдаете остеохондрозом, то при болях в суставах, пояснице, позвоночнике в качестве скорой помощи можете воспользоваться старым, добрым и весьма надежным средством – отваром из березовых и брусничных листьев.

Возьмите по 0,5 ч. ложки березовых и брусничных листьев. Положить их в кипящую воду (1 стакан). Протомить 2 минуты на слабом огне. Настаивать 30 минут. Процедить. Принимать мелкими глотками в течение всего дня. Чтобы избавиться от боли и мышечных отеков, достаточно пить та-

кой отвар в течение 2–3 дней.

## 4 февраля Четверг

23-й лунный день (4 февраля в 01:26), Луна в Скорпионе (5 февраля в 03:04); 3-я фаза.

- 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.

### **Такая разная гимнастика**

#### **ГИМНАСТИКА МОЗГА: «ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ»**

Упражнение снимает напряжение в спине от долгого сидения, в том числе за компьютером, улучшает зрение, память, навыки чтения и письма (у школьников), а также поднимает настроение. При выполнении движений важно, чтобы работало все тело.

Ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Ко-

лени расслаблены и как бы «смотрят» на большие пальцы ног. Правую руку вытягиваем перед собой и сгибаем в локте. Сжимаем пальцы в кулак, большой палец поднимаем вверх. Левая рука свободно висит вдоль тела, в теле нет напряжения. Не отрывая глаз от большого пальца и не поворачивая головы, «рисуем» в воздухе перед собой восьмерку. Повторяем 3 раза. Меняем руки и «рисуем» восьмерку левой рукой. Затем соединяем руки в замок, скрестив большие пальцы, и «рисуем» двумя руками.

# 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.