

Наталья Солнце



НА ВСЕ ВРЕМЕНА
ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Наталья Солнце
**Лунный календарь. На все
времена. На все случаи жизни**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65903373

ISBN 9785005507204

Аннотация

Эта книга объединила в себя шесть других ранее выпущенных автором, а именно:– Лунный календарь здоровья.– Лунный календарь красоты.– Лунный календарь питания.– Лунный календарь ведения домашнего хозяйства.– Лунный календарь садовода.– Лунный календарь повседневных дел в бизнесе и жизни. Вы держите в руках универсальный инструмент, с помощью которого можно планировать события и совершать разные действия в гармонии с энергиями Космоса.

Содержание

От автора	10
Лунный календарь здоровья	14
Лунные дни	14
1-й лунный день	14
2-й лунный день	15
3-й лунный день	16
4-й лунный день	17
5-й лунный день	18
6-й лунный день	19
7-й лунный день	20
8-й лунный день	21
9-й лунный день	22
10-й лунный день	23
11-й лунный день	24
12-й лунный день	26
13-й лунный день	27
14-й лунный день	28
15-й лунный день	29
16-й лунный день	30
17-й лунный день	31
18-й лунный день	32
19-й лунный день	33
20-й лунный день	34

21-й лунный день	35
22-й лунный день	37
23-й лунный день	38
24-й лунный день	39
25-й лунный день	40
26-й лунный день	41
27-й лунный день	42
28-й лунный день	43
29-й лунный день	44
30-й лунный день	45
Луна в знаках Зодиака	47
Овен	47
Телец	49
Близнецы	50
Рак	53
Лев	55
Дева	57
Весы	59
Скорпион	61
Стрелец	63
Козерог	65
Водолей	67
Рыбы	69
Дни недели	72
Понедельник	72
Вторник	72

Среда	73
Четверг	74
Пятница	74
Суббота	75
Воскресенье	75
Луна в накшатрах	77
1. Ашвини	77
2. Бхарани	77
3. Криттика	77
4. Рохини	78
5. Мригашира	78
6. Ардра	78
7. Пунарвасу	78
8. Пушья	79
9. Ашлеша	79
10. Магха	79
11. Пурва Пхалгуни	80
12. Утгара Пхалгуни	80
13. Хаста	80
14. Читра	81
15. Свати	81
16. Вишакха	81
17. Анурадха	81
18. Джйештха	82
19. Мула	82
20. Пурва Ашадха	82

21. Уттара Ашадха	83
22. Шравана	83
23. Дхаништха	83
24. Шатабхиша	83
25. Пурва Бхаद्रапада	84
26. Уттара Бхаद्रапада	84
27. Ревати	84
Рождение при Луне в разных накшатрах и здоровье человека	85
1. Рождение при Луне в Ашвини	85
2. Рождение при Луне в Бхарани	86
3. Рождение при Луне в Криттике	87
4. Рождение при Луне в Рохини	88
5. Рождение при Луне в Мригашире	89
6. Рождение при Луне в Ардре	90
7. Рождение при Луне в Пунарвасу	91
8. Рождение при Луне в Пушье	92
9. Рождение при Луне в Ашлеше	93
10. Рождение при Луне в Магхе	94
11. Рождение при Луне в Пурва Пхалгуни	95
12. Рождение при Луне в Уттара Пхалгуни	96
13. Рождение при Луне в Хасте	97
14. Рождение при Луне в Читре	98
15. Рождение при Луне в Свати	99
16. Рождение при Луне в Вишакхе	100
17. Рождение при Луне в Анурадхе	101

18. Рождение при Луне в Джйештхе	102
19. Рождение при Луне в Муле	103
20. Рождение при Луне в Пурва Ашадхе	104
21. Рождение при Луне в Уттара Ашадхе	105
22. Рождение при Луне в Шраване	106
23. Рождение при Луне в Дхаништхе	107
24. Рождение при Луне в Шатабхише	109
25. Рождение при Луне в Пурва Бхадрападе	110
26. Рождение при Луне в Уттара Бхадрападе	111
27. Рождение при Луне в Ревати	112
Как выбрать подходящий день для желаемой процедуры	114
Пример 1	115
Пример 2	115
Пример 3	116
Лунный календарь красоты	118
Лунные дни	118
1-й лунный день	118
2-й лунный день	119
3-й лунный день	121
4-й лунный день	122
5-й лунный день	123
6-й лунный день	124
7-й лунный день	125
8-й лунный день	126

9-й лунный день	128
10-й лунный день	129
11-й лунный день	130
12-й лунный день	131
13-й лунный день	132
14-й лунный день	133
15-й лунный день	135
16-й лунный день	136
17-й лунный день	137
18-й лунный день	138
Конец ознакомительного фрагмента.	139

Лунный календарь На все времена. На все случаи жизни

Наталья Солнце

Дизайнер обложки Canva

© Наталья Солнце, 2021

© Canva, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-0055-0720-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Здравствуйте, дорогие читатели и читательницы!

Приветствую всех, кто стремится выстроить свою жизнь в согласии с ритмами Космоса и жить в гармонии со Вселенной.

Данная книга представляет собой симбиоз знаний древней Ведической (индийской) и современной западной астрологии. В ней скрупулёзно собраны сведения об основных космических факторах, так или иначе определяющих энергии дня, а также о влиянии этих факторов на те или иные наши действия. Все данные основаны на многолетних наблюдениях современных западных и древних ведических астрологов.

С незапамятных времён люди наблюдали за влиянием Луны и Солнышка на жизнь нашей Земли-Матушки и каждого живого существа на ней. Эти наблюдения помогали людям гармонично существовать в лоне ПриРоды, быть здоровыми и бодрыми, совершать разные действия в наиболее благоприятное время и получать наилучшие результаты от них.

Благодаря этим наблюдениям теперь и мы, современные люди, можем планировать разные события и действия в своей жизни согласно влиянию энергий дня. И книга, которую вы держите в руках, вам в этом поможет.

В этой книге объединены шесть других ранее выпущен-

ных мною, а именно:

1. Лунный календарь здоровья.

Этот раздел посвящён самым разным рекомендациям, связанным со здоровьем и лечением. В какой день можно удалять зубы, сдавать кровь на анализ или проходить медосмотр? Когда устроить голодание или чистку организма? Какой день выбрать для проведения операции, чтобы она прошла наиболее благоприятно? Какие физические нагрузки или методы лечения предпочесть и многое другое. С помощью этого раздела вы всегда сможете самостоятельно выбрать подходящий день для любой процедуры.

2. Лунный календарь красоты.

Посвящён самым разным процедурам красоты. В какой день можно стричь волосы? Когда идти на депиляцию или устроить банные процедуры? Какой день выбрать для проведения пластической операции, чтобы она прошла наиболее благоприятно? Всё про красоту и косметологию. С помощью данного раздела книги вы всегда сможете самостоятельно определить благоприятность или нежелательное проведение той или иной процедуры.

3. Лунный календарь питания.

Уверена, вы знаете, что каждое зёрнышко или фрукт, овощ или другой продукт обладают собственной энергетикой, а также полезными или вредными для здоровья свойствами. С помощью данного раздела книги вы сможете составлять меню на каждый день таким образом, чтобы энер-

гия каждого продукта шла только на пользу вам и вашей семье, а питание было полезным и разнообразным.

4. Лунный календарь ведения домашнего хозяйства.

Раздел посвящён самым разным делам по дому. В какой день затеять генеральную уборку? Когда стирать детские вещи, а когда другие? Какой день выбрать для строительства или ремонта дома, чтобы всё прошло благополучно? Когда мыть стёкла, убирать вещи на хранение или гладить бельё, а в какие дни домашними делами вообще лучше не заниматься, чтобы не навлечь беду. Всё про ведение домашнего хозяйства. С помощью данной книги вы всегда сможете самостоятельно выбрать подходящее время для любых дел по дому.

5. Лунный календарь садовода.

Растения, как часть окружающего нас мира, очень чувствительны к внешним проявлениям, особенно лунным. Важно учитывать всё при взаимодействии с ними – время года, погоду, день недели, положение Луны и т. д. Если придерживаться рекомендаций, согласованных с космическими энергиями дня, растения будут иметь дополнительную силу, урожай будет изобильным, а цветы самыми прекрасными. Благодаря этому разделу книги вы сможете самостоятельно планировать работы в саду и огороде на любой день любого года. Будете точно знать, какие растения можно сажать, а какие нежелательно, когда собирать урожай и делать заго-

товки, уничтожать вредителей, делать обрезку и т. д.

6. Лунный календарь повседневных дел в бизнесе и жизни.

В этом разделе вы найдёте рекомендации о том, что можно или не рекомендуется делать в каждый конкретный день. Все рекомендации относятся к повседневным делам в жизни, бизнесе и работе. В какой день запустить новый проект? Когда давать рекламу? Какой день выбрать для продажи или покупки квартиры, чтобы сделка прошла наиболее успешно? Свадьба, важные встречи, сдача экзаменов, заёмы и кредиты, финансовые вложения, строительство и многое-многое другое. С помощью данного раздела книги вы сможете самостоятельно выбирать подходящий день для любого действия или важного события в своей жизни.

В каждом разделе книги представлено несколько глав, посвящённых одному из астрологических факторов, а также приведено несколько примеров того, как, сопоставляя все факторы, определить благоприятность или нежелательное проведение тех или иным процедур, манипуляций и мероприятий.

Желаю вам лёгких путей. Пусть все знания будут на благо!
Наталья Солнце, ведический астролог, вастувед, родолог и ведущая женских кругов.

Лунный календарь здоровья

Лунные дни

1-й лунный день

В первый лунный день нежелательны чрезмерные физические нагрузки, но благоприятно заложить фундамент спортивной программы. Главное – всё хорошо продумать, составить план занятий и определить цели на ближайший лунный месяц.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Отдых.
- Расслабляющие массажи.
- Витаминные коктейли.
- Очищение лобных и гайморовых пазух.
- Процедуры для глаз.
- Ментальное очищение.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Перегружаться физически и эмоционально.

2-й лунный день

Второй лунный день обычно считается энергетически затратным, очищающим и омолаживающим организм. Заболевания, возникшие в эти титхи, проходят быстро и без последствий для здоровья.

Следует уделить время укреплению организма, хорошо начинать цикл физических упражнений. Но не забывайте, что слишком резкое начало может всё испортить, не перенапрягайтесь.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Регенерирующие, тонизирующие и укрепляющие массажи.
- Начало занятий спортом.
- Избавление от вредных привычек.
- Очищающие организм процедуры.
- Общеукрепляющие и оздоровительные процедуры.
- Тонизирующие ванны.
- Парная баня.
- Укрепление и оздоровление организма с помощью БАД.
- Ароматерапия.
- Посещение соляной пещеры.
- Мыться, посещать баню/сауну.
- Очищение лобных и гайморовых пазух.

- Начинать цикл физических упражнений.
- Записаться в спортзал или бассейн.
- Аэробные нагрузки.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Переесть.
- Чрезмерные физические нагрузки.

3-й лунный день

Организм всё ещё уязвим, но от физических упражнений в этот день наиболее эффективно сжигаются лишние жиры, активно формируются мышцы, выходят токсины и шлаки. Самый лучший день для занятий воинскими искусствами, начала занятий восточными единоборствами и курса массажа. Полезно выполнять комплексы, направленные на уравнивание внутренних энергий, например, цигун. Завершать тренировки желательно сеансами успокаивающего массажа или медитации.

Заболевания, возникшие в этот день, проходят долго, возможны последствия. Посещение бани или сауны усилит действие оздоровительных процедур.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Регенерирующие, тонизирующие и укрепляющие массажи.

- Начало курса массажа.
- Начало занятий спортом, восточными единоборствами.
- Избавление от вредных привычек.
- Очищающие организм процедуры.
- Тонизирующие ванны.
- Укрепление и оздоровление организма с помощью БАД.
- Серьёзные физические нагрузки.
- Уход за ушами.
- Массаж ушных раковин.
- Астральное очищение.
- Построение астральной защиты.
- Баня, сауна, горячие ванны.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Переутомляться.

4-й лунный день

День особенно благоприятен для чисток в любом виде. Физическая нагрузка благоприятно скажется на состоянии здоровья и тонусе мышц.

Возможны обострения наследственных заболеваний. Если их сразу начать лечить, то самочувствие быстро улучшится.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

– Регенерирующие, тонизирующие и укрепляющие массажи.

– Начало занятий спортом.

– Избавление от вредных привычек.

– Очищающие организм процедуры.

– Тонизирующие ванны.

– Укрепление и оздоровление организма с помощью БАД.

– Гимнастика для шеи.

– Быть на природе, общаться со стихиями.

– Отдыхать.

– Целительные медитации.

– Глубинная релаксация.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

– Хирургические операции.

5-й лунный день

Титхи несут хорошую энергетику для организма. Можно начинать увеличивать физические нагрузки, но с осторожностью. Болезни в этот период маловероятны. Главное уязвимое место – пищевод.

Очень хорошее время для заготовки лекарственных трав, приготовления из них сборов, настоев, притираний и других лечебных и поддерживающих здоровье средств. Травы, собранные в этот день, обладают особенной силой.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Регенерирующие, тонизирующие и укрепляющие массажи.
- Начало занятий спортом.
- Избавление от вредных привычек.
- Очищающие организм процедуры.
- Тонизирующие ванны.
- Укрепление и оздоровление организма с помощью БАД.
- Начало лечения.
- Собирать травы, целебные растения.
- Готовить растительные сборы, настои и т. д.

6-й лунный день

В эти титхи организмом легко усваивается жизненная энергия (прана). Заболевший в такой день выздоровеет быстро и без последствий. Большим положительным воздействием обладают медитационные упражнения, пранаяма и другие виды дыхательных практик и упражнений.

Период благоприятен для проведения общих оздоровительных процедур и ароматерапии, а также для любых омолаживающих процедур. Отличный день, чтобы бросить курить.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Общие оздоровительные процедуры.
- Процедуры омоложения.
- Очищение организма.
- Убирать с лица пятна и морщины.
- Очищать верхние дыхательные пути, бронхи.
- Ароматерапия.
- Дыхательная гимнастика.
- Бросать курить.
- Медитационные упражнения.
- Ментальное очищение.
- Регенерирующие, тонизирующие и укрепляющие массажи.
- Тонизирующие ванны.
- Умеренные физические нагрузки.

7-й лунный день

К этому дню организм имеет достаточно крепкий иммунитет, чтобы противостоять мелким вирусам и другим негативным воздействиям окружающей среды. Заболевший в эти сутки выздоровеет быстро и без осложнений.

Уязвимое место – верхние дыхательные пути. Весьма эффективны различные дыхательные упражнения, благоприятны интенсивные занятия спортом.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Регенерирующие, тонизирующие и укрепляющие массажи.
- Интенсивные занятия спортом.
- Начало курса дыхательной гимнастики.
- Ароматерапия.
- Избавление от вредных привычек.
- Очищающие организм процедуры.
- Тонизирующие ванны.
- Укрепление и оздоровление организма с помощью БАД.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Удалять зубы.

8-й лунный день

В эти титхи организм восприимчив к заболеваниям. Под ударом находятся желудочно-кишечный тракт, печень и нервная система. Начавшаяся в этот день болезнь может быть длительной и оставить последствия.

Физическая нагрузка должна быть небольшой, чтобы не изматывать организм. Плавные растягивающие упражнения позволят мышцам полноценно релаксировать и снять хроническое напряжение, которое обычно не даёт полностью расслабиться нервной системе.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Лечебные и восстановительные процедуры.
- Избавление от вредных привычек.
- Тонизирующие ванны.
- Укрепление и оздоровление организма с помощью БАД.
- Чистка желудка и кишечника.
- Готовить сложные лекарственные препараты.
- Составлять различные сборы трав, притирания, мази

и т. д.

- Процедуры омоложения.
- Небольшие физические нагрузки, особенно растяжки.
- Очищения организма от шлаков.
- Расслабляющий массаж.
- Упражнения на расслабление.
- Медитация.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Тяжёлые спортивные нагрузки.
- Хирургическое вмешательство.
- Купаться.
- Употреблять алкоголь.

9-й лунный день

Организм в эти титхи испытывает большую нагрузку, самочувствие может ухудшиться. Заболевший сегодня будет долго выздоравливать, возможны осложнения. От усталости

и головной боли спасёт физическая нагрузка или йога.

Благоприятный день для очищения организма от шлаков, его оздоровления и омоложения. Можно заниматься силовыми упражнениями, хороши водные процедуры. Если Луна находится не в водных знаках (Рак, Скорпион и Рыбы), рекомендуется сходить в баню или сауну.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Избавление от вредных привычек.
- Тонизирующие ванны.
- Ментальное очищение.
- Силовые упражнения.
- Физическая активность.
- Очищение организма от шлаков.
- Водные процедуры.
- Баня, сауна (кроме дней, когда Луна находится в знаках Рака, Скорпиона или Рыб).
- Успокаивающие и расслабляющие процедуры.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Тяжёлые спортивные нагрузки.
- Хирургическое вмешательство.

10-й лунный день

Отличный день для бани, паровых ванн и всех процедур,

связанных с водой. Физическая нагрузка принесёт пользу, хороши групповые тренировки и спортивные игры на воздухе, но старайтесь не переутомляться.

Новая болезнь или обострение хронического заболевания в это время маловероятны. Заболевший выздоровеет быстро и без последствий.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Любые водные и банные процедуры.
- Лечебные и восстановительные процедуры.
- Активный отдых.
- Спортивные игры на воздухе.
- Избавление от вредных привычек.
- Укрепление и оздоровление организма с помощью БАД.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Тяжёлые спортивные нагрузки.
- Хирургическое вмешательство.

11-й лунный день

Одиннадцатые титхи связаны с позвоночником. Иммуни-тет в этот период достаточно крепкий – болезни организму не грозят. Могут обостриться хронические заболевания, в основном у женщин. Если почувствуете недомогание, просто позвольте себе как следует отдохнуть.

Физическая нагрузка благоприятно отразится на общем самочувствии. Хорошие результаты дадут активные упражнения из цигуна и терапевтические практики, включающие в себя работу с энергией кундалини. Делайте упор на статические упражнения, особенно включающие в себя параллельную работу с дыханием.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Отдых.
- Лежать в шавасане и делать др. практики для глубокого расслабления тела.
- Статические физические упражнения.
- Пробуждение энергии кундалини, работа с ней.
- Избавление от вредных привычек.
- Очистительные процедуры.
- Тонизирующие ванны.
- Укрепление и оздоровление организма с помощью БАД.
- Энергетическое очищение.
- Очищение печени.
- Дыхательные практики.
- Йога, пранаяма, цигун.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Хирургические операции.
- Тяжёлые спортивные нагрузки.
- Перегружаться.

– Активность на воде (прыжки в воду, плавание на байдарках и т. д.).

12-й лунный день

В эти сутки легко заболеть, так что берегите себя. Полезно заняться спортом – небольшая физическая нагрузка укрепит тело и дух. Благоприятно заниматься очищением верхних дыхательных путей, сердца, лёгких и печени.

Открываются широкие перспективы для занятий всеми видами психофизических практик, таких как йога, цигун и т. п. Особое внимание уделите проработке сердечной чакры, а также селезёнки.

Рекомендуется пить много жидкости. Благоприятно начинать курс ампелотерапии (лечение с помощью винограда) и сокотерапии – показаны все овощные и фруктовые соки, за исключением яблочного. Наибольший эффект достигается при употреблении отваров и настоев золототысячника, девясилы, мать-и-мачехи, шалфея и фиалки трёхцветной.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Избавляться от вредных привычек.
- Пить много жидкости.
- Очищающие организм процедуры.
- Тонизирующие ванны.
- Ментальное очищение.

- Приём отхаркивающих средств.
- Очищение дыхательных путей, сердца, лёгких и печени.
- Психофизические практики (йога, цигун и т. п.).
- Энергетические практики для сердечной чакры (анахата) и селезёнки.
- Массаж.
- Ароматерапия.
- Групповая медитация.
- Ампелотерапия, сокотерапия.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Активные спортивные упражнения.
- Нагружать сердце.
- Хирургические операции.

13-й лунный день

Заболевший в эти сутки может выздороветь долго, поэтому стоит поберечь себя. Вносите корректировки в оздоровительные программы с поправкой на собственное состояние.

Благоприятный день для очищения органов пищеварения и кровообращения – главным образом, печени. Лучший день для омоложения всего организма. Полезны совместные групповые тренировки.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Спорт, групповые тренировки.
- Баня.
- Тонизирующие ванны.
- Очищение органов пищеварения.
- Очищение крови.
- Очищение печени.
- Избавление от вредных привычек.
- Процедуры омоложения.
- Убирать с лица пятна и морщины.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Хирургические операции.
- Тяжёлые спортивные нагрузки.

14-й лунный день

День хорош для приготовления лекарств, но не для лечения. Эффективнее заняться комплексным очищением организма, выведением шлаков и восстановлением водно-солевого баланса. Умеренные занятия спортом благоприятно повлияют на общее состояние организма.

Уязвимый орган в это время – кишечник, полезно заняться его очищением. Начавшиеся в этот день болезни проходят легко и быстро, последствия маловероятны.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Умеренные занятия спортом.
- Активные медитации.
- Комплексное очищение организма от шлаков.
- Приготовление лекарств.
- Восстановление водно-солевого баланса.
- Очищение желудка и кишечника.
- Избавление от вредных привычек.
- Тонизирующие ванны.
- Солевые ванны для ног и тела.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Перенапрягать зрение.
- Вдыхать резкие острые запахи.
- Хирургическое вмешательство.
- Тяжёлые спортивные нагрузки.

15-й лунный день

Организм очень чувствителен, особенно уязвимы поджелудочная железа и диафрагма. Заболевший в этот день выздоровеет быстро.

Благоприятный день для фитотерапии, наибольший эффект дадут отвары и настои калины, клюквы и рябины. Рекомендуются физические нагрузки в умеренных количествах.

Воздержитесь от любых операций – свёртываемость кро-

ви уменьшается, возможно повышенное кровотечение.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Фитотерапия.
- Выведение шлаков и токсинов из организма.
- Процедуры омоложения.
- Умеренные физические нагрузки.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Хирургические операции.
- Принимать алкоголь.

16-й лунный день

Болезни в этот период маловероятны. Если самочувствие всё же ухудшилось, нужно обратить внимание на внутреннее состояние. Возможно, организм сигнализирует о «захламлённости» и необходимости очищения. Полезно всё очищать на внутреннем плане (работать с мыслями и эмоциями) и на физическом (совершать омовения, в т. ч. ритуальное).

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Избавляться от лишнего веса.
- Кровоочистительные процедуры для обновления крови.
- Расслабляющие массажи.
- Очищение на всех уровнях, в т. ч. ментальное.

- Начинать курс очищения организма.
- Умеренная физическая нагрузка.
- Силовые упражнения.
- Упражнения на равновесие, растягивающие.
- Йога, расслабляющие практики.
- Сидячие медитации.
- Баня, сауна.
- Быть на природе.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Повышенная физическая нагрузка.
- Испытывать стресс.
- Переутомляться.

17-й лунный день

День связан с эндокринной системой, активны почки. Стоит опасаться инфекционных болезней, они могут начаться внезапно и привести к осложнениям. Показана ампелотерапия – оздоровление виноградным соком.

Хороший день для начала занятий в зале – аэробики, фитнеса или любого другого вида занятий в группе. Побудьте на природе, проведите успокоительные массажи, упражнения на полное расслабление или лёгкие медитации. Благоприятно овладевать силовыми асанами (упражнения из йоги).

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Хирургические операции.
- Избавляться от лишнего веса.
- Ампелотерапия.
- Энергетическое лечение.
- Очищение на всех уровнях.
- Баня, сауна.
- Расслабляющие массажи.
- Умеренные физические нагрузки.
- Групповые занятия спортом.
- Силовые асаны.
- Упражнения на полное расслабление.
- Лёгкие медитации.
- Быть на природе.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Стрессы, переутомление.

18-й лунный день

Основная задача процедур в этот период заключается в стимуляции процессов регенерации и повышении иммунитета. Благоприятный день для очищения организма и водных процедур. Начавшееся в этот день заболевание может затянуться, но негативных последствий не оставит.

От физических упражнений в этот день наиболее эффективно сжигаются лишние жиры, активно формируются мышцы, выходят токсины и шлаки. Больше внимания уделяйте растягивающим упражнениям. Также рекомендуются ритмичные дыхательные упражнения.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Очищение на всех уровнях, в т. ч. ментальное.
- Очищение желудка, кишечника и почек.
- Все водные процедуры.
- Баня, сауна.
- Расслабляющие массажи.
- Хирургические операции.
- Избавляться от лишнего веса.
- Повышенная физическая нагрузка.
- Упражнения на растяжку.
- Ритмичные дыхательные упражнения.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Стрессы, переутомление.
- Вдыхать резкие острые запахи.

19-й лунный день

Повышена травмоопасность, лучше отменить тренировки и все спортивные занятия, кроме медитаций. Даже растяги-

вающие упражнения не рекомендуются.

Могут обостриться вялотекущие и хронические инфекции, психические болезни. Заболевший в этот день будет выздоравливать долго.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Очищение на всех уровнях, в т. ч. астральное.
- Очищать себя огнём.
- Очищение желудка, кишечника и прямой кишки.
- Избавляться от лишнего веса.
- Расслабляющие массажи.
- Медитация.
- Баня, сауна.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Физические нагрузки.
- Стрессы, переутомление.
- Хирургические операции.

20-й лунный день

Существует большая вероятность получить травму, будьте особенно внимательны к позвоночнику. Начавшаяся в этот день болезнь может затянуться на неопределённый срок.

Физическая нагрузка не запрещена, но лучше не пере-

напрягаться и уделить время духовному развитию. Можно устроить спортивные игры или длительные прогулки на свежем воздухе.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Начинать лечение.
- Начинать курс очищения организма.
- Хирургические операции.
- Избавляться от лишнего веса.
- Длительные прогулки и/или спортивные игры на свежем воздухе.
- Расслабляющие массажи.
- Баня, сауна.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Стрессы, переутомление.
- Напрягать зрение.
- Купаться в источниках и холодной воде.
- Энергетическое лечение.
- Вдыхать резкие острые запахи.
- Поднимать тяжести.

21-й лунный день

Сутки связаны с системой кровообращения, особенно уязвима печень. Болезни, которые начались в этот день, мо-

гут затянуться и навредить здоровью. Будьте внимательны к своему самочувствию.

Отличное время для фитотерапии, особенно полезны морковный, клюквенный, свекольный, рябиновый и гранатовый соки. Хороший период для отказа от вредных привычек, гигиенических и очистительных процедур – прежде всего, кровоочистительных. Усиленные занятия спортом благотворно повлияют на организм.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Фитотерапия.
- Кровоочистительные процедуры.
- Отказ от вредных привычек.
- Повышенная физическая нагрузка.
- Хирургические операции.
- Избавляться от лишнего веса.
- Баня, сауна.
- Лечебные ванны.
- Закаливание.
- Быть на свежем воздухе.
- Ходить босиком.
- Дыхательные упражнения.
- Гигиенические и очистительные процедуры.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Нагружать печень.

- Переутомляться.
- Испытывать стресс.

22-й лунный день

Заболевание, которое началось в этот день, рискует затянуться и оставить последствия. Будьте особенно внимательны к тазобедренному поясу, крестцу и нижней части позвоночника.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Очищение на всех уровнях.
- Хирургические операции.
- Умеренные занятия спортом.
- Прогулки на свежем воздухе.
- Медитация.
- Расслабляющие массажи.
- Избавляться от лишнего веса.
- Баня, сауна.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Стрессы, переутомление.
- Делать резкие движения, особенно в пояснице.
- Поднимать тяжести.

23-й лунный день

Сутки характеризуются ослаблением потоков энергии, что может вызвать упадок сил. Иммуитет снижается, организм становится особенно уязвимым, требует заботы и поддержки. Сложные процедуры стоит перенести на другой день, ограничившись тонизирующими коктейлями.

Могут появиться или обостриться болезни половой сферы, позвоночника. Заболевший в этот день будет болеть долго, стоит поберечь себя. Физическая нагрузка не противопоказана, но нельзя доводить организм до упадка сил.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Умеренная физическая активность.
- Лечебные и восстановительные процедуры.
- Избавляться от лишнего веса.
- Очищение на всех уровнях.
- Баня, сауна.
- Больше двигаться.
- Тонизирующие коктейли.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Хирургические операции.
- Стрессы, переутомление.
- Повышенная физическая нагрузка.

24-й лунный день

В эти стуки всё хорошо в меру: если физические нагрузки, то дозированные и приносящие удовольствие. Очень благоприятны медитации, направленные на работу с глубинными структурами человеческой личности, с обретением гармонии между душой и телом.

Появившиеся в этот день болезни будут непродолжительными и не оставят последствий. Физические упражнения или занятия йогой дадут значительный заряд энергии и приведут организм в тонус.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Готовить сложные лекарственные препараты.
- Ходить босиком.
- Укреплять здоровье.
- Упражнения на выносливость.
- Энергетические упражнения, укрепляющие костную структуру.
- Йога.
- Медитация для гармонии души и тела.
- Дыхательные практики.
- Очищение на всех уровнях.
- Расслабляющие массажи.
- Избавляться от лишнего веса.

– Баня, сауна.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Хирургические операции.
- Стрессы, переутомление.
- Поднимать тяжести.

25-й лунный день

День связан с очищением всех органов и систем организма. Могут обостриться хронические заболевания, новые болезни маловероятны.

Рекомендуется заняться медитацией, растяжкой, йогой и другими физическими упражнениями для расслабления души и тела.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Массаж ушных раковин.
- Уход за ушами.
- Дыхательные очищающие практики.
- Лечебные и восстановительные процедуры.
- Очищение внутренних органов, особенно желудка и кишечника.
- Ментальное очищение.
- Упражнения на растяжку и расслабление, йога.
- Сеансы релаксации, медитация.

- Расслабляющие массажи.
- Водные процедуры.
- Хирургические операции.
- Избавляться от лишнего веса.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Стрессы, переутомление.
- Оперировать и прокалывать уши.
- Принимать лекарства.

26-й лунный день

День считается одним из наиболее опасных для здоровья, организм испытывает повышенную нагрузку. Важно обращать внимание на любые изменения в состоянии здоровья. Если запустить болезнь, которая началась в этот день, возможны тяжёлые последствия.

День благоприятен для «терапии молчания», которую советуют восточные целители. Физические нагрузки допускаются в умеренном количестве. Воздержитесь от активной деятельности, больше отдыхайте.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Отдых.
- Умеренные физические нагрузки.
- Расслабляющие и растягивающие упражнения.

- Комплексное очищение организма.
- Водные процедуры, баня.
- Практики молчания.
- Расслабляющие и точечные массажи.
- Воздействовать на энергетические точки и каналы.
- Дыхательная гимнастика.
- Быть на свежем воздухе.
- Убирать с лица пятна и морщины.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Хирургические операции.
- Удалять зубы.
- Стрессы, переутомление.
- Активная деятельность.
- Купаться в источниках и холодной воде.
- Кутаться.

27-й лунный день

Болезни в эти сутки маловероятны. Полезны умеренные физические нагрузки в виде аэробики, растяжки и дыхательных упражнений. На тренировках придерживайтесь привычной схемы упражнений или чуть-чуть снизьте уровень нагрузок.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Очищение на всех уровнях.
- Расслабляющие массажи.
- Хирургические операции.
- Умеренные физические нагрузки.
- Упражнения на растяжку.
- Дыхательные упражнения.
- Аэробика.
- Быть на природе.
- Баня, сауна.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Донорские процедуры.
- Сдавать кровь на анализ.
- Стрессы, переутомление.
- Купаться в источниках и холодной воде.
- Принимать лекарства.

28-й лунный день

Титхи несут нейтральную окраску, результат любых манипуляций будет средним, но стабильным. Активны глаза и головной мозг, берегите зрение. Болезни, начавшиеся в этот день, будут неопасными и закончатся быстро.

Очень эффективны йога и цигун. Хороши водные процедуры и прогулки на свежем воздухе, причём, в любое время года.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Лечение глаз, уход за ними.
- Беречь и укреплять зрение.
- Кардиотренировка.
- Мыться, посещать баню/сауну.
- Водные процедуры.
- Йога, цигун, восточные практики.
- Прогулки на свежем воздухе (в любую погоду).
- Солнечные ванны.
- Очищение на всех уровнях, особенно на астральном.
- Массаж.
- Хирургические операции.
- Избавляться от лишнего веса.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Стрессы, переутомление.
- Напрягать зрение.

29-й лунный день

Титхи характеризуются высоким уровнем травматичности. Будьте сосредоточены, меньше бегайте и не суетитесь. Болезни этого дня, как правило, вызваны стрессом. Поэтому для выздоровления понадобится уединение и спокойствие.

Физическая нагрузка рекомендована в умеренном объёме.

ме. Важно не переусердствовать с тренировками, дабы избежать упадка сил. Всевозможные очищения всех тел человека (физическое, ментальное, астральное и т. д.) будут на благо.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Приготовление лекарств.
- Целительство.
- Дыхательные упражнения.
- Умеренные физические нагрузки.
- Медитации, особенно связанные с созерцанием свечей (для очищения, поднятия тонуса и набора энергии).
- Очищение на всех уровнях, особенно на ментальном.
- Мыться, посещать баню/сауну.
- Солевые ванны для ног и тела.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Делать уколы в ягодицы.
- Ставить клизмы.
- Стрессы, переутомление.
- Суетиться.

30-й лунный день

День чистки сердечной мышцы. Болезни этого дня неопасны и не оставляют после себя тяжёлых последствий. Большинство из них связано с духовной сферой, поэтому,

в первую очередь, стоит пересмотреть своё поведение.

В качестве физической нагрузки будут полезны релаксирующие и дыхательные упражнения, растяжка, йога. Выполнять серьёзные тренировки сейчас не стоит, лучше заняться медитацией.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Отдых.
- Расслабляющие и спортивные массажи.
- Витаминные коктейли.
- Очищение на астральном уровне.
- Релаксирующие и дыхательные упражнения.
- Упражнения на растяжку.
- Йога.
- Медитация.
- Быть на природе.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Нагружать тело физическими упражнениями.

Луна в знаках Зодиака

Овен

Активные органы: голова, глаза, мозг, органы чувств. Активизируется также работа почек и мочевого пузыря – уделите внимание процедурам или операциям, связанным с ними.

Слабым местом является глазное дно – чтение, просмотр телевизора могут чрезвычайно утомить. Могут возникнуть головные боли – выберите щадящий режим, не переутомляйтесь. Долго расчёсывайте волосы перед сном деревянной щёткой, это поможет снять напряжение и накопленную негативную энергетику.

Организм испытывает стресс и нехватку внутренней энергии. Возможны вялость, переутомление, бессонница, обострение болезней головного мозга, глаз и воспалительных заболеваний.

Повышенная потребность в кислороде делает необходимыми прогулки на свежем воздухе. Особый вред от курения отмечается из-за опасности спастических явлений.

Период травмоопасен, поэтому оперативные вмешательства противопоказаны, особенно на голове.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Прогулки на свежем воздухе.
- Начинать оздоровительные мероприятия, связанные с физическими упражнениями и спортом.
- Воздушные ванны.
- Закаливание.
- Правильное питание.
- Удаление папиллом, бородавок, вросших ногтей и т. д.
- Умеренная физическая нагрузка для укрепления мышц.
- Массаж тела, головы.
- Усиление тонуса кожи.
- Применение масляных и ароматических композиций расслабляющего действия.
- Спокойный отдых.
- Расчёсывать волосы перед сном деревянной щёткой.

Дополнительно на убывающей Луне:

- Операции на почках, если невозможно перенести на другой день.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Операции, особенно на голове, ушах и лице.
- Лечение и удаление зубов.
- Любые хирургические манипуляции на челюстях.
- Начало медикаментозного лечения.
- Чрезмерные физические нагрузки.
- Долгое пребывание на солнце.

– Сауна и прочие процедуры, нагревающие организм.

Телец

Активные органы: гортань, органы речи, зубы, челюсти, затылок, миндалины, уши, эндокринная система и система кровообращения. Отмечается замедление и фиксация всех физиологических процессов. Возможны ангины, тонзиллиты, фарингиты, трахеиты, а также обострение заболеваний щитовидной железы и пищевода.

Тем, кто страдает частыми простудами, рекомендуется полоскать горло для профилактики и одеваться теплее, несмотря на показания термометра. Если в такой день продует шею, то обязательно заболит горло, особенно если вы ещё и пропотели.

Повышается работоспособность и усиливается либидо. Биопотенциал быстрее восстанавливается и увеличивается при контакте с природой, работе с землёй и растениями.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Процедуры, связанные с половыми органами.
- Водные процедуры.
- Очищение кишечника с профилактической целью.
- Тщательный массаж головы, затылка и плечевой области.
- Больше отдыхать.

– В холодные дни беречь горло и уши, теплее одеваться, полоскать горло для профилактики.

Дополнительно на убывающей Луне:

– Операции на прямой кишке и половых органах.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

– Процедуры, связанные с железами внутренней секреции.

– Операции на шее, горле и в области эндокринной системы.

– Удаление родинок с шеи.

– Хирургические вмешательства в области затылка и мозжечка, лобных пазух и слуховых проходов, а также пищевода.

– Инструментальные исследования и операции в области нижней челюсти, шеи и горла.

– Чрезмерные физические нагрузки.

Близнецы

Активные органы: плечи, руки, пальцы рук, лёгкие, эндокринная система. Затруднено дыхание, возможно появление одышки, отмечается опасность простудных заболеваний. Душные, прокуренные помещения таят в себе большую опасность для здоровья. Кроме лёгких, уязвимы дыхательная и нервная системы в целом.

Работа для рук должна быть исключена или, по крайней мере, сильно ограничена. Даже долгое печатание на клавиатуре может оказаться чрезвычайно утомительным.

Возможно ухудшение здоровья, активизация воспалительных процессов, инфекционные болезни. У людей, заболевших в эти дни, недуг может перерасти в другую болезнь или дать рецидив. Здоровье сильно зависит от состояния нервной системы. Усталость и нервное перенапряжение легче всего снимаются прогулками и пребыванием на свежем воздухе, а также дыхательной гимнастикой.

Женщинам, чья работа связана с длительным стоянием на ногах, полезны тёплые ножные ванны, контрастные обливания области бёдер, питательные и успокаивающие кремы для ног.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Все кровоочистительные и кроворазгоняющие средства и процедуры.
- Лечение печени.
- Коррекция формы подбородка.
- Аурикулопластика (операция по устранению деформации ушной раковины).
- Парная баня.
- Процедуры по очищению кожи, печени и желчного пузыря (после очистки кишечника).
- Гимнастики для мышц лица и рук, плечевого пояса.

- Прогулка на свежем воздухе.
- Игровые виды спорта.
- Частое проветривание помещения.
- Дыхательная гимнастика.
- Тёплые ножные ванны.
- Контрастные обливания области бёдер.
- Использование успокаивающих кремов для ног.

Дополнительно на растущей Луне:

- Вечером постригать ногти на ногах.

Дополнительно на убывающей Луне:

- Операции на печени и бёдрах.
- Избавляться от потливости ног, потёртостей и трещин.
- Удаление мозолей.
- Лечение ногтевого грибка.
- Исправление ногтевого ложа.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Процедуры и операции на лёгких, трахеях и бронхах.
- Хирургические операции на языке и нервной системе, а также на верхних конечностях (от пальцев и кистей рук до плеч).
- Находиться в грязных и душных помещениях.
- Утомлять руки.

Рак

Активные органы: грудь, лёгкие, желудок, печень, желчный пузырь и нервная система. Высока вероятность нарушения здоровья из-за переохлаждения. Кормящим женщинам следует опасаться маститов.

Период повышенной восприимчивости и реактивности. Возможны расстройства пищеварения, боли в эпигастральной области, нарушение водно-солевого баланса, обострение наследственных болезней, а также заболеваний желудка, пищевода и поджелудочной железы. В зависимости от того, когда родился человек, у него меняется кислотность желудка: повышается при дневном рождении и понижается при ночном.

Отмечается опасность отёков от излишнего употребления жидкостей и злоупотребления солёной пищей, а также опасность отравлений (будьте осторожны с лекарствами, препаратами бытовой химии и т. д.). Кроме того, есть опасность от четвероногих животных и пресмыкающихся; от болотистых мест и воды.

Хорошая адаптабельность организма позволяет начинать лекарственное лечение или производить смену одних препаратов на другие (за исключением медикаментозного вмешательства в эндокринную систему).

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Удаление и лечение зубов.
- Имплантация зубов.
- Зачатие и роды.
- Укреплять активные в этот день органы (см. выше).
- Выводить соли, камни и шлаки из организма.
- Начинать курс приёма лекарственных препаратов.
- Смена одних препаратов на другие.
- Водные процедуры.

Дополнительно на растущей Луне:

- Процедуры для глаз (при усталости).
- Уход за ушами, массаж ушных раковин (1—7 л. с.).
- Первая стрижка волос младенцу.

Дополнительно на убывающей Луне:

- Операции на позвоночнике.
- Операции на сухожилиях, ногах и коленях.
- Операции на челюстях.
- Уход за ушами, массаж ушных раковин (23—29 л. с.).

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Эндоскопические исследования и операций на желудке, диафрагме, грудной клетке, пищеварительном тракте, груди и молочных железах, сосках, плевре, слизистых оболочках, поджелудочной железе, желчном пузыре, лимфатической системе и матке.
- Употреблять спиртные напитки и химические препара-

ты.

- Экстрасенсорное лечение.
- Массаж тела.
- Мёрзнуть, переохлаждаться (особенно кормящим женщинам).
- Медикаментозное вмешательство в эндокринную систему.

Лев

Активные органы: сердце, система кровообращения, артерии, спина, диафрагма и органы чувств. Уязвимо сердце, кроме дней, когда Солнце находится в знаках огня (Овен, Лев, Стрелец). Людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, необходимо принять меры профилактики.

Резко возрастает жизнеспособность и сексуальный потенциал, улучшается психоэмоциональный фон. Самое время для активного самосовершенствования и творчества.

В больших объёмах расходуется физическая сила, щадите себя, не перенапрягайтесь. В последующем, когда Луна войдёт в Деву, переутомление этих дней может привести к резкому ухудшению здоровья.

При повышенных физических нагрузках возможны травмы, сердечная недостаточность, инфаркт, обострение радикулита или остеохондроза. Напряжённая работа должна сме-

няться расслаблением и отдыхом.

Отмечается опасность от острых предметов. Чрезмерное употребление возбуждающих средств (кофе, алкоголь, никотин, сладости и т. д.) отрицательно сказывается на давлении.

Лучшими средствами расслабления и восстановления станут динамичные, силовые упражнения, воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Процедуры, связанные с болезнями нервной системы.
- Лечение сердечно-сосудистых заболеваний.
- Лечение болезней суставов, голеней.
- Лечение органов зрения.
- Беречь сердце и спину.
- Полноценный сон, отдых и расслабление.
- Динамичные силовые упражнения.
- Целебные ванны.
- Воздушные ванны.
- Прогулки на свежем воздухе.
- Принимать меры профилактики больным с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Дополнительно на растущей Луне:

- Гимнастика для шеи.
- Лечебные компрессы в области шеи.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Операции в области грудной полости и спины (на сердце, позвоночнике, рёбрах, диафрагме, селезёнке и т. д.).
- Операции на глазах и органах сердечно-сосудистой системы.
- Большие нагрузки на сердце.
- Чрезмерные физические нагрузки.
- Переутомление.
- Эмоциональное напряжение на рассвете и закате дня.

Дева

Активные органы: нервы, селезёнка, поджелудочная железа, органы пищеварения, система кровообращения. Слабым местом становится кишечник и желудочно-кишечный тракт (кроме прямой кишки), есть опасность несварения желудка и пищевых отравлений.

Общие недомогания могут выражаться в вялости, бессоннице, расстройстве кишечника, кожных аллергиях и метеопатических реакциях.

Достаточную нагрузку можно дать мышцам ног, проводить массаж стоп и лодыжек, делать контрастные обливания бёдер. Актуально задуматься над здоровым образом жизни.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Инструментальные методы обследования.
- Обращение к врачу, диспансеризация.

- Серьёзное лечение имеющихся недугов.
- Лечение кожных заболеваний.
- Подготовка к пластическим и косметическим операциям (но сами операции проводить только при Луне в Весах).
- Чистка организма.
- Очищение крови и печени.
- Расслабляющие и целебные ванны.
- Солевые ванны для стоп и лодыжек.
- Контрастные обливания бёдер.
- Лёгкие физические упражнения, особенно на мышцы ног.
- Массаж ног.
- Фитотерапия.
- Ароматерапия.
- Выбор подходящей диеты (если Луна растущая, можно голодать).
- Прогулки на свежем воздухе.
- Работа в саду, огороде.

Дополнительно на растущей Луне:

- Подстригать ногти на руках, делать ванночки для рук (в дневное время).
- Постригать ногти на ногах (вечером).

Дополнительно на убывающей Луне:

- Избавляться от потливости ног, потёртостей и трещин.
- Удалять мозоли.
- Лечение ногтевого грибка.

– Исправление ногтевого ложа.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

– Операции на брюшной полости, в области солнечного сплетения, на органах, связанных с обменом веществ, при-
вратнике желудка, селезёнке и желчном пузыре.

– Хирургические вмешательства в области всей вегета-
тивной нервной системы.

– Удаление аппендицита (часто даёт осложнения).

– Все полостные хирургические операции.

Весы

Активные органы: область бёдер, почки, мочевой пу-
зырь и выделительная система. Почки очень чувствительны,
не следует давать им большую нагрузку. Уязвимыми места-
ми также являются органы эндокринной системы и подже-
лудочная железа.

Дни Весов летом бывают особенно светлыми, тёплыми
и воздушными, но в это время гораздо легче получить вос-
паление мочевого пузыря или почек. Вредными оказываются
даже мокрые плавки, берегите себя. Пейте больше жидко-
сти, чтобы как следует промыть и почки, и мочевой пузырь.

Следует быть осторожными людям, страдающим диабе-
том и панкреатитом, возможны обострения. При особой
предрасположенности есть опасность радикулитов, абсцес-

сов, желудочных и головных болей.

Период умеренности, ритмичности и энергетической сбалансированности всех процессов в организме. Здоровье зависит от гармоничности окружающей среды: комфорта, красоты, дружелюбия и оптимизма.

При стрессовых и депрессивных состояниях крайне нежелательно употребление алкоголя, всех видов транквилизаторов и табака. Физические упражнения под музыку на берегу моря, реки или водоёма имеют целительный эффект.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Удаление и лечение зубов.
- Лечение ушных болезней.
- Пластические и косметические операции.
- Держать в тепле область мочевого пузыря и почек.
- Процедуры для глаз.
- Пить больше жидкости.
- Физические упражнения вблизи водоёма.

Дополнительно на растущей Луне:

- Целебные компрессы для лица.
- Процедуры для глаз (при усталости).
- Уход за ушами, массаж ушных раковин (1—7 л. с.).
- Первая стрижка волос младенцу.

Дополнительно на убывающей Луне:

- Уход за ушами, массаж ушных раковин (23—29 л. с.).
- Хирургические операции на челюстях.

- Имплантация зубов.
- Удаление зубов.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Все хирургические операции на почках и пояснице, в области паха, матки, всего позвоночного столба и всей нервной системы.
- Любое проявление крайности и чрезмерности.
- Употребление алкоголя, всех видов транквилизаторов и табака.
- Переохлаждать область мочевого пузыря или почек.
- Нагружать почки.

Скорпион

Активные органы: мочеточники, нервная система, половые органы. Усилено либидо, но от половой близости лучше отказаться. Существует опасность венерических заболеваний, возможны обострения геморроев и запоров.

Возрастает количество стрессовых и рискованных ситуаций. Возможны проблемы адаптации и иммунитета, а также срывы, истерики и обострения заболеваний. Людям с лабильной психикой и нервной системой необходимо принять меры профилактики.

Болезни этого периода носят неожиданно воспалительно-инфекционный характер, протекают бурно, с высокой

температурой и сердечно-сосудистыми кризами. Злоупотребление алкоголем может привести к плачевным результатам, в т. ч. отравлениям.

Стоит остерегаться переохлаждения и стараться больше двигаться – это позволит избежать заболеваний половых органов и прямой кишки.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Лечение зубов.
- Лечение болезней эндокринной системы.
- Лечение горла и верхних дыхательных путей.
- Пребывание у воды.
- Водные процедуры.
- Больше двигаться.
- Держать ноги в тепле.
- Избегать продуктов, вызывающих запоры (полуфабрикаты, фаст-фуд, колбасные изделия, сладости, картофель и т. д.).

Дополнительно на растущей Луне:

- Лечебные компрессы для шеи.
- Гимнастика для шеи.

Дополнительно на убывающей Луне:

- Удаление гланд и аденоид.
- Операции на верхних дыхательных путях.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Сексуальные перегрузки.
- Лечение геморроев, запоров, предстательной железы.
- Хирургические операции в области паха, половых органов и всей системы выделения, желез внутренней секреции, желчного пузыря, толстой кишки, яичников, матки, мочевыводящих каналов, почечных лоханок и мочевого пузыря.
- Любые манипуляции в тазовой области.
- Операции шеи, горла, зева, глотки и гортани.
- Переохлаждаться.
- Принимать алкоголь.

Стрелец

Активные органы: бёдра, вены, органы чувств, седалищный нерв. Ослаблены сосуды, возможны функциональные расстройства печени и желчного пузыря. Стоит побереечь нервы, избегать стрессовых ситуаций.

Острое заболевание, начавшееся в этот период, может дать вторую волну. Проблемы по здоровью могут быть связаны с печенью, почками и желудком из-за излишеств в еде.

Возможны ранения острыми, колющими и режущими предметами. Есть опасность для альпинистов, скалолазов и всех, кто путешествует по горным местам. У людей с заболеваниями крови, лёгких и нервной системы вероятны обострения.

Желательно избегать поспешности и неосмотрительности

при движении (в т. ч. в автомобиле), т. к. есть опасность травм, повреждений нижней части тела и невралгии седалищного нерва. Нежелательно много ходить пешком – дайте разгрузку венам нижних конечностей.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Дыхательные упражнения.
- Начинать оздоровительные программы.
- Лечение лёгких.
- Массаж.
- Процедуры для рук.
- Беречь нервы.
- Процедуры для органов дыхания.
- Бег, велосипед и ходьба с умеренной нагрузкой.
- Соблюдать осторожность при использовании острых, колющих и режущих предметов.

Дополнительно на растущей Луне:

- Подстригать ногти на руках, делать ванночки для рук (в дневное время).
- Постригать ногти на ногах (вечером).

Дополнительно на убывающей Луне:

- Операции на лёгких.
- Избавляться от потливости ног, потёртостей и трещин.
- Удаление мозолей.
- Лечение ногтевого грибка.
- Исправление ногтевого ложа.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Хирургические операции на печени и желчном пузыре, в области таза и тазобедренных суставов до коленных связок и сухожилий включительно.
- Лечение печени и крови.
- Все донорские процедуры, в первую очередь переливание крови.
- Сдавать кровь на анализ.
- Много ходить пешком.
- Поспешность при движении, особенно в авто.
- Интенсивные силовые тренировки.
- Перенапрягаться физически.
- Стресс.
- Допускать излишества в еде.

Козерог

Состояние здоровья в эти дни устойчивое. Умеренная физическая нагрузка пойдёт на пользу, однако относительный дефицит синовиальной жидкости делает нежелательными тяжёлые и интенсивные физические упражнения.

Активные органы: колени, кости, суставы, кожа, система кровообращения. Уязвимые органы – позвоночник и желчный пузырь. Отмечается склонность к застойным процессам и гиподисфункции органов и систем. Кости становятся хрупки-

ми и ломкими, велика опасность переломов. Есть опасность травм, падений, простудных и инфекционных заболеваний.

Нарушения здоровья наступают из-за переохлаждения. Возможны обострения ревматизма, заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ, а также боли в суставах, связках и зубах.

Энергетическое восстановление быстрее проходит в горах, в контакте с землёй и животными (особенно собаками). Занятия йогой очень продуктивны.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Лечение гастритов и язвенных болезней.
- Дыхательная гимнастика.
- Очищение желудка.
- Процедуры для глаз.
- Беречь колени.
- Контакт с землёй и животными (особенно собаками).
- Пребывание на природе (особенно в горах).
- Йога.

Дополнительно на растущей Луне:

- Целебные компрессы для лица.
- Процедуры для глаз (при усталости).
- Уход за ушами, массаж ушных раковин (1—7 л. с.).

Дополнительно на убывающей Луне:

- Уход за ушами, массаж ушных раковин (23—29 л. с.).

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Процедуры и операции, связанные с желчным пузырём, селезёнкой, системой обмена веществ и кожей.
- Удаление зубов.
- Стоматологические манипуляции и операции в области челюстей.
- Операции опорно-двигательного аппарата, особенно берцовых костей, сухожилий и коленных суставов.
- Хирургические операции органов слуха и печени.
- Лечение печени и крови.
- Выправлять суставы.
- Лечить позвоночник.
- Обращаться к знахарям.
- Тяжёлые и интенсивные физические упражнения.
- Переохлаждение.

Водолей

Активные органы: голени, лодыжки, вены и выделительная система. Повышена опасность тромбообразования, уязвимы глаза. Стоит поберечь нервную систему, органы чувств и ноги.

Период неконтролируемых энергетических выбросов и нервного перенапряжения. Вероятны обострения заболеваний, связанных с нарушением кровообращения и зрения. Людям, страдающим эпилепсией и неврастениями,

а также склонным к обморокам, рекомендуется принять меры предосторожности.

Отмечается опасность травм, переломов, падений и аварий; удара электричеством, взрыва газовых баллонов и отравления ядовитыми газообразными химическими веществами.

Возможны трудности в диагностике заболеваний. Нетрадиционные методы лечения дают хорошие результаты.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Все формы закаливания водой.
- Нетрадиционные методы лечения.
- Водные процедуры.
- Повышенная физическая нагрузка.
- Разгонять кровь, давать работу сердцу и сердечно-сосудистой системе.
- Отдых и восстановление сил.
- Начало лечения.
- Начало цикла голодания.
- Беречь ноги, меньше ходить пешком.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Операции варикозного расширения вен, флебитов, тромбофлебитов.
- Операции в области надкостницы, лодыжек, икр, голеней, щиколоток и сухожилий, а также на суставах.

- Операции аппендикса, головного мозга, нервной системы и органов, определяющих кровяное давление.
- Диагностика заболеваний (затруднена или даст ошибочные результаты).
- Лечебные процедуры для ног.
- Лечение артритов.
- Лечение заболеваний нервной системы и органов чувств.
- Воздушные процедуры.
- Употребление спиртных напитков и новых лекарственных препаратов.
- Стресс.
- Много ходить пешком.

Рыбы

Активные органы: ступни, пальцы ног, нервная система. Активизируется работа выделительной, иммунной, лимфатической и эндокринной систем. Наступает время очищения организма, выведения токсинов и шлаков.

Соблюдайте осторожность при использовании лекарственных веществ, особенно синтетических препаратов и бытовой химии. Возможны отравления, аллергические реакции и повышенная чувствительность. Хроническим больным желательно снизить привычную дозу лекарств. Сильно воздействуют алкоголь и кофе, лучше их избегать.

Существует опасность инфекционных, паразитических и грибковых заболеваний, повреждения голеностопных суставов и ступней. Обостряются психические заболевания. Особенно значимой становится личная и социальная гигиена.

Болезни, проявившиеся в это время, имеют неясную этиологию, плохо диагностируются и имеют тенденцию к преобразованию в другое качество. Процесс выздоровления ускоряется многократными водными процедурами в течение дня. Не утомляйте ноги долгим хождением, носите удобную обувь.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Лечение угревой сыпи.
- Процедуры на брюшной полости.
- Любые методы чистки организма.
- Процедуры по выведению шлаков и токсинов.
- Начало гомеопатического лечения.
- Посещение бани.
- Многократные водные процедуры в течение дня.
- Принимать лекарства с осторожностью.
- Хроническим больным снизить привычную дозу лекарств.
- Больше времени проводить на свежем воздухе.

Дополнительно на растущей Луне:

- Подстригать ногти на руках, делать ванночки для рук

(в дневное время).

– Постригать ногти на ногах (вечером).

Дополнительно на убывающей Луне:

– Операции на брюшной полости.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

– Операции и процедуры на органах чувств и печени.

– Операции на ногах, ступнях, подъёме ног и перстных сочленениях.

– Операции и процедуры, связанные с лимфатической системой.

– Массаж ног.

– Приём наркотических средств.

– Промывания и клизмы.

– Пить кофе, алкоголь.

– Утомлять ноги, носить неудобную обувь.

– Перенапрягаться.

– Интенсивные тренировки.

Дни недели

Понедельник

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Все водные процедуры.
- Общее лечение.
- Лечение органов грудной клетки.
- Йога-крии для очищения.
- Комплекс йогических упражнений Чандра-намаскар

(приветствие Луны).

- Пить воду с лимонным соком.
- Пост на молочных продуктах.
- Лечение и оздоровление организма с применением средств на молочной основе.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Стресс.
- Переохлаждение организма.

Вторник

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Лечение болезней крови и сердца.

- Лечение органов половой системы.
- Мануальная терапия.
- Процедуры, нацеленные на укрепление и оздоровление организма.

- Массаж.

- Йога.

- Спорт, силовые упражнения.

- Занятия боевыми искусствами.

- Бассейн, баня.

- Начало занятий спортом.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Любые хирургические операции (возможны кровотечения, воспаления, заражение крови).

Среда

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Лечение аллергических и психосоматических заболеваний.

- Процедуры, снимающие отёки.

- Использование лёгких мочегонных средств.

- Лимфодренажный массаж тела.

- Собирать целебные травы и корни.

- Готовить лекарства и поддерживающие здоровье средства (особенно из натуральных природных компонентов).

- Пить зелёные коктейли, травяные настои, чай и отвары.
- Использовать натуральные природные средства для лечения и укрепления здоровья.
- Фитотерапия.

Четверг

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Хирургические операции.
- Начинать лечение.
- Лечение почек, печени.
- Омовение без мыла и шампуня, обычной водой с добавлением лимонного сока (лимон обладает сильным очищающим воздействием).

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Всякие чистки организма.
- Заниматься тяжёлым трудом.
- Принимать алкоголь.

Пятница

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Пластические операции.
- Процедуры для красоты.
- Лечение мочеполовой и репродуктивной систем.

- Общее лечение.
- Отдых.

Суббота

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Пассивные медицинские процедуры (дыхание солёным воздухом, морские или грязевые ванны и т. д.).
- Всевозможные чистки организма.
- Лечение органов выделительной системы.
- Йога.
- Процедуры для укрепления костных тканей.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Любые хирургические операции (восстановление может быть длительным и тяжёлым).
- Активное медицинское лечение.
- Переутомляться.

Воскресенье

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Процедуры для укрепления иммунитета.
- Лечение органов зрения.
- Пребывание на природе.
- Прогулки на свежем воздухе.

– Комплекс йогических упражнений Сурья-намаскар (приветствие Солнцу) на рассвете или в первой половине дня.

– Закаливание, хождение по углям и другие практики для укрепления организма.

– Принимать «солнечные» ванны.

– Пранаяма (дыхательные упражнения в йоге).

– Фитотерапия.

– Ампелотерапия (лечение виноградным соком).

Луна в накшатрах

1. Ашвини

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Физические упражнения, спорт.
- Начало лечения.
- Целительство.
- Принимать лекарства.

2. Бхарани

Нейтральное время для разных процедур.

3. Криттика

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Отказ от вредных привычек.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Отдых и релаксация.
- Активность на воде.

4. Рохини

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Исцеление.
- Лечение хронических болезней.

5. Мригашира

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Исцеляющие практики.
- Секс для зачатия.
- Начало лечения хронических заболеваний.

6. Ардра

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Применение в качестве лекарств ядов в небольших количествах (гомеопатия, аллопатия).
- Химиотерапия.
- Психоанализ, психотерапия.
- Лечение болезней мозга и головы.

7. Пунарвасу

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Принятие лекарств.
- Начало лечения.

8. Пушья

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Начало лечения.
- Спорт.
- Зачатие.

9. Ашлеша

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Йога.

10. Магха

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Начало лечения.
- Применение в качестве лекарств ядов в небольших количествах (гомеопатия, аллопатия).

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Проходить медицинский осмотр.

11. Пурва Пхалгуни

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

– Начало лечения или исцеления болезней.

**Болезни, начавшиеся в при Луне в накшатре Пурва Пхалгуни, трудноизлечимы.*

12. Уттара Пхалгуни

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

– Начало лечения хронических заболеваний.

13. Хаста

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

– Холистическое лечение заболеваний.

– Начало медикаментозного лечения.

– Спорт.

– Зачатие.

– Поход в баню.

– Массаж и другие оздоровительные процедуры.

– Пить травяные отвары, настои, чай.

14. Читра

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Практики и процедуры для улучшения здоровья и общего состояния тела.
- Изготовление лекарств и препаратов на основе травяных сборов.
- Секс для зачатия.
- Начало лечения хронических заболеваний.

15. Свати

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Начинать лечение.
- Начинать лечебное голодание.

16. Вишакха

Нейтральное время для разных процедур.

17. Анурадха

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Целительство.
- Секс для зачатия.

– Начало лечения хронических заболеваний.

18. Джйештха

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

– Хирургические операции.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

– Исцеление.

– Долгий отдых.

19. Мула

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

– Применение трав и лекарственных препаратов.

– Хирургические операции.

– Массаж поясницы, суставов.

20. Пурва Ашадха

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

– Все виды деятельности и процедуры, связанные с водой.

– Начало лечения.

21. Уттара Ашадха

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Начало лечения хронических заболеваний.

22. Шравана

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Различные медицинские процедуры.
- Применение лечебных средств.
- Приготовление и принятие лечебных трав и лекарств.
- Начинать лечение, очищение и/или голодание.

23. Дхаништха

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Йога.
- Начало лечения.

24. Шатабхиша

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

- Катание на велосипеде.
- Процедуры, направленные на увеличение жизни.
- Практики и процедуры омоложения.

– Йога.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

– Лечение бесплодия.

25. Пурва Бхадрапада

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

– Любые действия и процедуры, связанные с водой.

– Больше быть на свежем воздухе.

26. Уттара Бхадрапада

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

– Начало лечения хронических заболеваний.

27. Ревати

РЕКОМЕНДУЮТСЯ, ВОЗМОЖНО:

– Отдых и релаксация.

– Секс для зачатия.

– Начало лечения хронических заболеваний.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

– Хирургические операции.

Рождение при Луне в разных накшатрах и здоровье человека

Зная, в какой накшатре пребывала Луна при рождении человека, можно дать некоторые общие рекомендации относительно сферы его здоровья. Узнать свою Лунную накшатру рождения можно у ведического астролога или самостоятельно построив свою натальную карту.

Для построения карты можно воспользоваться следующими ресурсами:

- <https://vedic-horo.ru/>
- <https://www.lagna.ru/goroskop.php>

Если вы знаете, в какой накшатре находилась Луна в момент вашего рождения, то данные ниже будут вам очень полезны и интересны.

1. Рождение при Луне в Ашвини

У людей, рождённых под накшатрой Ашвини, проблемы со здоровьем могут возникать вследствие природной гиперактивности. Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- тромбозы,
- обмороки,
- невралгия,

- носовые кровотечения,
- проблемы с желудком,
- мышечные растяжения.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Ашвини, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья**:

- контролировать свои эмоции,
- не ходить слишком быстро,
- не есть на ходу,
- избегать суеты,
- совершать духовные практики,
- регулярно заниматься медитацией.

2. Рождение при Луне в Бхарани

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- болезни мозга,
- головные боли,
- менингит,
- ожирение,
- кожные болезни.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Бхарани, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья** :

- отказаться от вредных привычек,
- быть избирательными в еде,
- регулярно заниматься физическими упражнениями,
- чаще бывать на свежем воздухе,
- совершать ежедневные прогулки в одиночестве.

3. Рождение при Луне в Криттике

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- лихорадка,
- менингит,
- болезни мозга,
- болезни горла, ангина,
- носовые кровотечения,
- подагра.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Криттике, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья**:

- регулярно практиковать духовные техники,
- уделять повышенное внимание своему самочувствию,
- раз в неделю делать массаж всего тела с тёплым кунжутным маслом,
- избегать чрезмерных эмоциональных нагрузок,
- совершать ежедневные прогулки в одиночестве.

4. Рождение при Луне в Рохини

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- простуды,
- болезни глаз,
- болезни ног и ступней,
- апоплексия,
- простудные заболевания,
- менструальные расстройства у женщин,
- невроты, депрессивные состояния.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Рохини, важно соблюдать

следующие **рекомендации для сохранения здоровья** :

- практиковать духовные техники,
- посещать святые места (для достижения ментального баланса),
- регулярно выполнять физические упражнения,
- как можно чаще радовать себя,
- посещать массажиста раз в неделю.

5. Рождение при Луне в Мригашире

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- болезни горла,
- лихорадка,
- полипы,
- подагра,
- стрессы, нервное истощение.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Мригашире, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья**:

- больше отдыхать, не загружая себя мыслями о работе, проблемах и т. д.,

- практиковать духовные техники,
- посещать святые места (для достижения ментального баланса),
- избегать чрезмерных физических и эмоциональных нагрузок,
- избегать пребывания в местах большого скопления людей,
- совершать медленные пешие прогулки,
- созерцать природу.

6. Рождение при Луне в Ардре

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- болезни горла,
- болезни ушей,
- болезни мочеполовой системы,
- сердечно-сосудистые заболевания,
- стрессы, невроз.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Ардре, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья** :

- избегать всего холодного (мороженое, напитки, продук-

ты из холодильника и т. д.),

- избегать обливаний и купания в холодной воде,
- не перегружаться эмоционально и физически,
- больше бывать на природе, на свежем воздухе,
- совершать прогулки в одиночестве (помогут восстановить ментальный баланс),
- регулярно выполнять духовные практики,
- практиковать пранаяму и другие дыхательные техники (помогут достигнуть гармонии с собой и окружающим миром).

7. Рождение при Луне в Пунарвасу

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания:**

- бронхиты,
- заболевания желудочно-кишечного тракта,
- болезни лёгких,
- глазные заболевания,
- головные боли,
- пневмония.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людям, рождённым при Луне в Пунарвасу, важно соблю-

дать следующие **рекомендации для сохранения здоровья**:

- регулярно питаться,
- быть избирательными при выборе продуктов,
- заниматься духовными практиками,
- практиковать пранаяму и другие дыхательные техники,
- совершать ежедневные пешие прогулки утром и вечером в одиночестве (помогут снять накопившуюся усталость, восстановить силы и ментальный баланс),
- давать регулярную физическую нагрузку организму.

8. Рождение при Луне в Пушье

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- гастрит,
- отложение камней в почках и/или мочевом пузыре,
- экземы и другие кожные болезни.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Пушье, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья** :

- корректировать нагрузки и не забывать об отдыхе,
- питаться регулярно (для предотвращения проблем

ЖКТ),

- совершать пешие прогулки в одиночестве (помогут достичь гармонии с собой и окружающим миром),
- избегать гиперактивности.

9. Рождение при Луне в Ашлеше

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- болезни желудка,
- боли в суставах,
- остеохондроз,
- неврозы, истерия.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Ашлеше, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья**:

- избегать стрессовых ситуаций и шумных мероприятий,
- заботиться о ментальном здоровье,
- посещать духовные места,
- совершать регулярные духовные практики,
- регулярно питаться,
- совершать ежедневные пешие прогулки утром и вече-

ром,

- как можно чаще радовать себя,
- раз в неделю делать массаж тела с тёплым кунжутным маслом (позволит избежать болей в суставах, расслабит мышцы и повысит иммунитет).

10. Рождение при Луне в Магхе

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- болезни сердца, почек,
- менингиты,
- боли в спине,
- астма,
- гинекологические проблемы у женщин.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Магхе, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья** :

- отказаться от вредных привычек,
- регулярно заниматься физическими упражнениями,
- быть избирательнее в выборе продуктов питания,
- избегать слишком большого количества соли и ферментированных продуктов,

- хотя бы раз в полгода посещать гинеколога,
- совершать ежевечерние прогулки в одиночестве (для достижения внутренней гармонии с собой и окружающим миром).

11. Рождение при Луне в Пурва Пхалгуни

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- повышенное давление,
- заболевания сердечно-сосудистой системы,
- болезни ног, голеней,
- заболевания верхних дыхательных путей,
- болезни зубов и дёсен.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Пурва Пхалгуни, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья**:

- избегать чрезмерных физических и эмоциональных нагрузок,
- совершать ежедневные прогулки утром и вечером,
- вставать и ложиться в одно и то же время,

- хотя бы раз в полгода посещать стоматолога,
- практиковать духовные техники,
- работать над своим внутренним «Я».

12. Рождение при Луне в Уттара Пхалгуни

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- гастрит,
- болезни кишечника,
- язва двенадцатиперстной кишки,
- болезни горла,
- болезни зубов и дёсен.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Уттара Пхалгуни, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья**:

- регулярно питаться, причём основным приёмом пищи должен быть обед,
- избегать пережаренной, ферментированной и слишком жирной пищи,
- регулярно практиковать духовные и дыхательные техни-

ки,

- регулярно посещать стоматолога,
- не заикливаться на работе,
- уделять время отдыху и развлечениям, в т. ч. в кругу семьи.

13. Рождение при Луне в Хасте

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- болезни желудочно-кишечного тракта,
- заболевания глаз,
- болезни кожи,
- невралгия,
- бронхит, астма,
- повышенное или пониженное давление,
- простудные заболевания.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Хасте, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья** :

- регулярно питаться,
- быть избирательными в еде,
- регулярно давать организму умеренные физические на-

грузки,

- принимать витамины и совершать другие действия для повышения иммунитета,
- заниматься йогой (поможет развить силу и гибкость),
- уделять особое внимание полноценному отдыху,
- проводить время на природе с семьёй.

14. Рождение при Луне в Читре

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- лихорадка,
- болезни кожи,
- заболевания почек, мочевого пузыря,
- нервные расстройства,
- гинекологические проблемы у женщин.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Читре, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья** :

- избегать всего холодного (мороженое, напитки, продукты из холодильника и т. д.),
- избегать обливаний и купания в холодной воде,
- не употреблять слишком жирную, пережаренную и пря-

ную пищу, а также консервированные продукты.

- регулярно практиковать дыхательные и духовные техники,
- совершать ежедневные пешие прогулки утром и вечером,
- хотя бы раз в полгода посещать гинеколога,
- во всём придерживаться «золотой середины» (ходить не быстро, но и не медленно, кушать в меру, одеваться по сезону и т. д.).

15. Рождение при Луне в Свати

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- болезни мочевого пузыря,
- экзема и другие кожные недуги,
- заболевания суставов,
- заболевания сердечно-сосудистой системы,
- болезни желудочно-кишечного тракта.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Свати, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья** :

- избегать чрезмерных эмоциональных и физических на-

грузок,

- заниматься йогой или другими физическими упражнениями для предотвращения проблем с суставами,
- регулярно выполнять духовные техники,
- посещать святые места (для достижения ментального баланса),
- совершать ежедневные пешие прогулки утром и вечером,
- избегать всего холодного (мороженое, напитки, продукты из холодильника и т. д.),
- избегать обливаний и купания в холодной воде,
- полноценно отдыхать,
- принимать тёплые ванны,
- делать массаж с ароматным маслом (для снятия напряжения и избавления от стрессов),
- раз в неделю делать массаж тела с тёплым кунжутным маслом (позволит избежать болей в суставах, расслабит мышцы и повысит иммунитет).

16. Рождение при Луне в Вишакхе

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания:**

- болезни кожи,
- сахарный диабет,
- лихорадки,

- болезни почек,
- головные боли,
- заболевания гормональной и мочеполовой систем.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Вишакхе, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья**:

- уменьшить употребление углеводной пищи, отдавая предпочтение тушёным овощам и бульонам,
- пить больше тёплой воды,
- практиковать духовные техники,
- совершать пешие прогулки утром и вечером,
- регулярно проводить время на свежем воздухе.

17. Рождение при Луне в Анурадхе

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- болезни горла и дыхательных путей,
- заболевания желудочно-кишечного тракта,
- запоры,
- менструальные расстройства, сопровождаемые болями (у женщин),

– заболевания зубов и дёсен.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Анурадхе, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья**:

- практиковать дыхательные техники,
- питаться регулярно и быть избирательными в еде,
- заниматься йогой или другие физическими упражнениями для укрепления духа и тела,
- хотя бы раз в полгода посещать стоматолога и гинеколога,
- раз в неделю делать массаж всего тела (для снижения накопившегося напряжения и предотвращения болезней на ментальном уровне).

18. Рождение при Луне в Джйештхе

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- боли в руках и плечах,
- боли в суставах,
- простудные заболевания,
- бессонница,

– гинекологические заболевания у женщин.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Джйештхе, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья**:

– заниматься йогой (для укрепления суставов, развития гибкости и сохранения фигуры),

– укреплять иммунитет натуральными средствами,

– совершать ежедневные прогулки,

– ежедневно массировать стопы перед сном,

– хотя бы раз в полгода посещать гинеколога,

– пить вечером чай с мятой или мелиссой (поможет избавиться от бессонницы и накопившегося за день нервного напряжения),

– раз в неделю делать массаж тела с тёплым кунжутным маслом (позволит избежать болей в суставах, расслабит мышцы и повысит иммунитет).

19. Рождение при Луне в Муле

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

– ревматизм,

- боли в суставах,
- боли в спине, пояснице,
- проблемы с шейей, позвоночником.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Муле, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья** :

- регулярно заниматься йогой или суставной гимнастикой,
- ограничить употребление солёной и пережаренной пищи,
- раз в неделю выполнять массаж всего тела с тёплым кунжутным маслом, уделяя особое внимание суставам,
- при сидячей работе регулярно делать перерывы и выполнять небольшую гимнастику, особенно для шеи и спины.

20. Рождение при Луне в Пурва Ашадхе

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- диабет,
- болезни лёгких,
- боли в коленях,
- мышечные растяжения,

– гинекологические заболевания у женщин.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Пурва Ашадхе, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья:**

- питаться регулярно и быть избирательными в выборе продуктов,
- избегать углеводной пищи,
- есть меньше сладкого,
- практиковать духовные техники (для предотвращения проблем со здоровьем на ментальном уровне),
- регулярно выполнять асаны из йоги или другие физические упражнения,
- хотя бы раз в полгода посещать гинеколога,
- проводить время на свежем воздухе,
- совершать ежедневные прогулки,
- заниматься плаванием.

21. Рождение при Луне в Уттара Ашадхе

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания:**

- болезни глаз,

- заболевания зубов и дёсен,
- проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Уттара Ашадхе, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья:**

- регулярно питаться, тщательно подбирая продукты,
- посещать стоматолога каждые полгода,
- отказаться от чтения в вечернее время или при плохом освещении,
- пить свежавыжатый морковный и свекольный соки,
- регулярно выполнять духовные техники,
- посещать святые места (даст новые силы для работы и творчества).

22. Рождение при Луне в Шраване

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания:**

- экземы и другие болезни кожи,
- заболевания желудочно-кишечного тракта,
- ревматизм.

Именно на них следует обращать внимание в первую оче-

редь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Шраване, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья**:

- регулярное выполнение асан из йоги для предотвращения ревматизма и болей в суставах,
- ограничить употребление цитрусовых,
- быть избирательными в еде,
- регулярно совершать духовные практики (для достижения ментального баланса),
- укреплять иммунную систему,
- еженедельно выполнять массаж всего тела с тёплым кунжутным маслом, уделяя особое внимание суставам,
- контролировать свои эмоции,
- не делать скоропалительных выводов и не совершать необдуманных поступков.

23. Рождение при Луне в Дхаништхе

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- болезни ног,
- заболевания сердечно-сосудистой системы,
- болезни желудочно-кишечного тракта,

- кашель, простуда,
- анемия,
- гинекологические заболевания у женщин.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Дхаништхе, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья**:

- избегать чрезмерных физических и эмоциональных нагрузок,
- регулярно выполнять лёгкие упражнения из йоги,
- избегать всего холодного (мороженое, напитки, продукты из холодильника и т. д.),
- избегать обливаний и купания в холодной воде,
- регулярно практиковать духовные и дыхательные техники,
- пить тёплое молоко с мёдом перед сном,
- хотя бы раз в полгода посещать гинеколога,
- совершать ежедневные прогулки в одиночестве,
- чаще находиться у воды (озеро, река, пруд и т. д.), это поможет снять умственное напряжение, достигнуть гармонии с собой и окружающим миром.

24. Рождение при Луне в Шатабхише

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- повышенное или пониженное давление,
- заболевания сердечно-сосудистой системы,
- заболевания мочеполовой системы,
- болезни дыхательного аппарата,
- болезни глаз,
- болезни зубов и дёсен,
- пневмония,
- простудные заболевания,
- артрит.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Шатабхише, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья**:

- отказаться от вредных привычек,
- хотя бы раз в полгода посещать стоматолога,
- тщательно выбирать продукты питания,
- регулярно выполнять физические упражнения,
- заниматься йогой,

- практиковать духовные техники,
- избегать эмоциональных нагрузок,
- чаще гулять на свежем воздухе,
- слушать классическую музыку.

25. Рождение при Луне в Пурва Бхадрападе

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания:**

- низкое давление,
- болезни глаз,
- заболевания сердца,
- болезни органов внутренней секреции,
- сахарный диабет,
- заболевания желудочно-кишечного тракта.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Пурва Бхадрападе, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья:**

- избегать употребления пережаренной, слишком жирной и острой пищи,
- избегать употребления простых углеводов (белый хлеб,

выпечка, сладости),

- есть меньше сладкого,
- пить свежевыжатый морковный и свекольный соки,
- регулярно выполнять физические упражнения,
- укреплять иммунную систему,
- заниматься йогой для развития гибкости суставов,
- совершать пешие прогулки утром и вечером (помогут снизить утомляемость).

26. Рождение при Луне в Уттара Бхадрападе

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания**:

- зубные боли,
- лихорадка,
- ревматизм,
- туберкулез лёгких,
- расстройство желудка,
- боли в суставах.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людям, рождённым при Луне в Уттара Бхадрападе, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения**

Здоровья:

- регулярно выполнять физические упражнения,
- заниматься йогой,
- принимать пищу 3 раза в день, желательно в одно и то же время,
- тщательнее выбирать продукты питания,
- регулярно практиковать духовные техники (позволит достигнуть гармонии и метального баланса),
- раз в полгода посещать стоматолога,
- раз в неделю делать массаж тела с тёплым кунжутным маслом (позволит избежать болей в суставах, расслабит мышцы и повысит иммунитет).

27. Рождение при Луне в Ревати

Данной накшатре наиболее присущи следующие **заболевания:**

- болезни ушей,
- болезни стоп,
- язва, гастрит и другие проблемы с желудочно-кишечным трактом,
- заболевания зубов и дёсен.

Именно на них следует обращать внимание в первую очередь при медицинских обследованиях, а также выбирая профилактические средства и меры по предотвращению заболеваний в течении жизни.

Людам, рождённым при Луне в Ревати, важно соблюдать следующие **рекомендации для сохранения здоровья** :

- избегать употребления слишком пряных, пережаренных и жирных продуктов,
- регулярно выполнять физические упражнения,
- заниматься йогой,
- раз в полгода посещайте стоматолога,
- делать массаж перед сном (поможет снять напряжение и усталость, сделает сон крепким и глубоким).

Как выбрать подходящий день для желаемой процедуры

Итак, мы имеем четыре основных космических фактора, влияющих на формирование энергий в каждый конкретный день. Это:

- фаза Луны и лунный день текущего месяца;
- положение Луны в знаке Зодиака;
- положение Луны в Накшатре;
- день недели.

Каждый из этих факторов по отдельности благоприятен или нейтрален для тех или иных процедур или действий, связанных со здоровьем, а также может быть неблагоприятным для их проведения в связи с возможными негативными последствиями. Однако иногда показания разных факторов могут противоречить друг другу, поэтому при планировании таких действий желательно учитывать все факторы в совокупности.

Давайте разберём это на примере одной из самых популярных процедур – **лечение** и/или **удаление зубов**. Следуя этим примерам можно самостоятельно планировать и любые другие процедуры.

Пример 1

23 июля 2021. Исходные параметры дня (указано московское время (часовой пояс UTC +3)).

День недели: пятница.

Лунные сутки (титхи): 14-е до 08:14 ч., 15-е – после и до конца дня.

Луна в знаке Зодиака: в Стрельце до 17:28 ч., в Козероге – после и до конца дня.

Луна в накшатре: в Пурва Ашадхе до 11:56 ч., в Уттара Ашадхе – после и до конца дня.

Пятница, положение Луны в Стрельце и в обеих накшатрах дня – нейтральны в плане лечения и удаления зубов. 14-е и 15-е лунные сутки неблагоприятны для любых хирургических вмешательств. При Луне в Козероге неблагоприятно удалять зубы и проводить любые другие стоматологические манипуляции.

Итог: 23 июля 2021 года удалять зубы нельзя, а лечить можно, но только до 17:28 ч.

Пример 2

24 июля 2021. Исходные параметры дня (указано московское время (часовой пояс UTC +3)).

День недели: суббота.

Лунные сутки (титхи): 15-е до 05:37 ч., 16-е – после и до конца дня.

Луна в знаке Зодиака: в Козероге.

Луна в накшатре: в Уттара Ашадхе до 10:10 ч., в Шраване – после и до конца дня.

Суббота неблагоприятна для любых хирургических вмешательств. При Луне в Козероге неблагоприятно удалять зубы и проводить любые другие стоматологические манипуляции. По этим двум показателям уже можно сделать соответствующие выводы.

Итог: 24 июля 2021 года лечить и удалять зубы не рекомендуется.

Пример 3

25 июля 2021. Исходные параметры дня (указано московское время (часовой пояс UTC +3)).

День недели: воскресенье.

Лунные сутки (титхи): 16-е до 03:21 ч., 17-е – после и до конца дня.

Луна в знаке Зодиака: в Козероге до 20:17 ч., в Водолее – после и до конца дня.

Луна в накшатре: в Шраване до 08:47 ч., в Дхаништхе – после и до конца дня.

Воскресенье, 16-е лунные сутки, положение Луны в Водолее в обеих накшатрах дня – нейтральны в плане лечения и удаления зубов. 17-е лунные сутки подходят для хирургических вмешательств и нейтральны в плане лечения зубов. При Луне в Козероге неблагоприятно удалять зубы и проводить любые другие стоматологические манипуляции.

Итог: 25 июля 2021 года лечить и удалять зубы можно только после 20:17 ч.

Лунный календарь красоты

Лунные дни

1-й лунный день

Первые лунные сутки традиционно считаются физиологически тяжёлыми. Всё обновляется, и наш организм в том числе, – вмешиваться в эти процессы не желательно. Также есть мнение, что стрижка в такой день может укоротить жизнь. Если хотите изменить цвет волос, лучше использовать природные красители.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Питательные маски и компрессы для лица.
- Уход за кожей в домашних условиях.
- Процедуры для снятия усталости глаз.
- Нарращивание ресниц и другие процедуры для усиления красоты глаз.
- Поддерживающие маски.
- Расслабляющий массаж лица, тела.
- Регенерирующие, тонизирующие и укрепляющие массажи.

- Оздоровительные процедуры для волос.
- Втирание в корни волос укрепляющих составов.
- Планировать и выбирать новую причёску.
- Изучать новые средства ухода.
- Выбирать новую косметику.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Стрижка.
- Бритьё.
- Эпиляция, депиляция.
- Стричь ногти на руках и ногах.
- Маникюр, педикюр.
- Салонные косметические процедуры и манипуляции.
- Чистка лица.

2-й лунный день

День отлично подходит для смены имиджа или стиля. Пересмотрите гардероб, «примерьте» новый макияж или причёску. Однако помните, что эти л. с. считаются энергетически затратными – организм направляет все силы на очищение и омоложение.

Волосы уязвимы, красить их синтетическими красками нежелательно. Депиляцию и эпиляцию лучше не проводить во избежание потери энергии и ссор с близкими.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Мыться, посещать баню/сауну.
- Мыть волосы.
- Начало курса лечебных масок.
- Умывание травяными настоями.
- Протирать лицо ледяными кубиками.
- Стрижка.
- Окрашивание волос природными красителями.
- Смены косметического средства для волос.
- Смена имиджа/стиля.
- Стричь ногти на руках.
- Маникюр, наращивание ногтей.
- Оздоровительные процедуры для волос.
- Втирание в корни волос укрепляющих составов.
- Регенерирующие, тонизирующие и укрепляющие массажи.
- Косметические процедуры для лица, шеи и рук.
- Уход за кожей лица.
- Выводить бородавки.
- Лечебные ванны.
- Питательные и увлажняющие процедуры для кожи.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Агрессивное воздействие на кожу.
- Пирсинг.
- Удаление родинок, бородавок, вросших ногтей.

- Паровые ванны.
- Стричь ногти на ногах.
- Химическое окрашивание волос.
- Эпиляция, депиляция.
- Чистка лица.

3-й лунный день

Лёгкое питание, фруктовые и овощные соки помогут восполнить дефицит витаминов и придать коже сияющий вид. А вот сложные косметологические процедуры нежелательны из-за высокой восприимчивости организма к любым вмешательствам.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Увлажняющие однокомпонентные маски.
- Лёгкий массаж лица.
- Уход за кожей лица.
- Бритьё.
- Уход за ушами.
- Прокалывать уши.
- Посещать баню/сауну.
- Смена цвета волос, новая укладка.
- Завивка волос.
- Мыть волосы.
- Оздоровительные процедуры для волос.

- Втирание в корни волос укрепляющих составов.
- Стричь ногти на руках и ногах.
- Ванночки и ароматические масла для ногтей.
- Регенерирующие, тонизирующие и укрепляющие массажи.
- Лечебные ванны.
- Питательные и увлажняющие процедуры для кожи.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Сложные косметологические процедуры.
- Маникюр, педикюр.
- Чистка лица.

4-й лунный день

Хороший день для педикюра – ноги будут избавлены от мозолей и натоптышей на долгое время. Показаны очистительные процедуры для кожи – помогут значительно улучшить её состояние. Наносите маски очищающего действия и больше гуляйте на свежем воздухе. Стрижка может ухудшить самочувствие, привести к потере энергии.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Уходовые процедуры для тела.
- Регенерирующие, тонизирующие и укрепляющие массажи.

- Очищающие маски.
- Окрашивания седых волос.
- Оздоровительные процедуры для волос.
- Втирание в корни волос укрепляющих составов.
- Питательные маски и компрессы для шеи.
- Питательные и увлажняющие процедуры для кожи.
- Косметические процедуры, совмещающие отшелушивание и питание.
- Косметические процедуры для лица, шеи и рук.
- Педикюр.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Стричь ногти.
- Маникюр.
- Стрижка.
- Бритьё.
- Эпиляция, депиляция.

5-й лунный день

Стрижка в 5-е титхи благоприятна, можно даже кардинально менять причёску. Считается, что изменение цвета волос в этот день приносит положительные эмоции и улучшает отношения с окружающими.

Дадут хорошие долговременные результаты омолаживающие операции с целью восстановления овала лица и улучше-

ния тургора кожи.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Стрижка.
- Окрашивание волос.
- Эпиляция, депиляция.
- Комплексные косметологические процедуры.
- Омолаживающие операции для восстановления овала лица и улучшения тургора кожи.
- Чистка кожи лица.
- Любые манипуляции с ногтями.
- Мыться, мыть волосы.
- Окрашивание волос.
- Оздоровительные процедуры для волос.
- Втирание в корни волос укрепляющих составов.
- Регенерирующие, тонизирующие и укрепляющие маски.
- Косметические процедуры для лица, шеи и рук.
- Выводить бородавки.
- Лечебные ванны.
- Питательные и увлажняющие процедуры для кожи.

6-й лунный день

Хорошее время для омолаживающих процедур. Волосы и ногти, состриженные в этот день, отрастают быстрее.

Но волосы лучше только подравнивать, так как сильное изменение длины может негативно сказаться на здоровье.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Подравнивать волосы.
- Питательные маски и компрессы для лица.
- Общие оздоровительные процедуры для кожи.
- Омолаживающие процедуры.
- Уход за ногами и руками.
- Чистка кожи лица.
- Пилинг, скрабирование и т. п.
- Коррекции бровей.
- Втирание в корни волос укрепляющих составов.
- Регенерирующие и укрепляющие массажи с маслами.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Эпиляция, депиляция.
- Сложные косметологические процедуры.
- Стрижка.
- Окрашивание волос.
- Бритьё.

7-й лунный день

К этому лунному дню организм накапливает достаточно ресурсов, что даёт возможность легче переносить сложные

косметологические процедуры. Регенерация проходит быстро, в т. ч. восстановление после чистки лица. Порадует результатом подтяжка лица и комплексные омолаживающие манипуляции.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Завивка волос.
- Лечение волос.
- Эпиляция, депиляция.
- Чистка лица.
- Подтяжка лица.
- Комплексные омолаживающие процедуры.
- Сложные косметологические процедуры.
- Мыться, мыть волосы.
- Выводить бородавки.
- Регенерирующий и укрепляющий массаж с маслами.
- Косметические процедуры для лица, шеи и рук.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Поход в солярий.
- Маникюр, педикюр.

8-й лунный день

Для восьмых титхи характерна повышенная чувствительность к разным вмешательствам – процедуры, в которых воз-

можно повреждение кожи, лучше отложить. Безопаснее сделать лёгкую маску из натуральных компонентов в домашних условиях. Уделите время расслаблению и отдыху под приятные запахи (благовония, цветы и т. д.) в сочетании с музыкой для релакса.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Смена имиджа.
- Уход за лицом, руками.
- Лёгкие маски из натуральных компонентов.
- Эпиляция, депиляция (кроме лица).
- Процедуры омоложения кожи.
- Укрепляющие, питательные и оздоровительные маски для волос.
- Умывание кубиками льда.
- Освежающие маски для лица.
- Баня.
- Расслабляющие СПА-процедуры.
- Лечебно-профилактические процедуры для ногтей.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Сложные косметологические процедуры и операции.
- Хирургическое вмешательство.
- Любое механическое, химическое или тепловое воздействие на кожу.
- Окрашивание волос.

- Стрижка.
- Бритьё.
- Стричь ногти на руках и ногах.

9-й лунный день

9-е титхи отличаются неоднозначностью и резкими колебаниями энергии. Стоит перенести посещение салона красоты на другой день или ограничиться нейтральными процедурами по увлажнению и уходу за кожей. Можно делать маски для волос на основе крапивы и репейного масла. Посвятите день уходу за ногами – кожа на долгое время останется шелковистой и мягкой.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Уход за кожей, увлажнение.
- Обёртывание.
- Уход за ногами.
- Маски для волос из натуральных компонентов.
- Лечение волос.
- Умывание кубиками льда.
- Освежающие маски для лица.
- СПА-процедуры, направленные на релаксацию и отдых.
- Лечебно-профилактические процедуры для ногтей.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Чистки лица.
- Серьёзные процедуры омоложения.
- Любое механическое, химическое или тепловое воздействие на кожу.
- Хирургическое вмешательство.
- Стрижка.
- Эпиляция, депиляция.
- Стричь ногти на руках и ногах.
- Маникюр, педикюр.

10-й лунный день

Организм в тонусе, жаждет перемен и прекрасно воспринимает кардинальное изменение внешности. Можно решаться на любые эксперименты – сильная положительная энергия дня увеличит эффект и надолго сохранит результат усилий.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Уколы «красоты».
- Косметические операции.
- Комплекс омолаживающих процедур.
- Все процедуры с водой (баня, паровые ванны и т.д.).
- Мыть волосы.
- Уход за кожей.
- Чистка кожи лица.
- Умывание кубиками льда.

- Стрижка.
- Окрашивание волос, особенно светлых и седых.
- Укрепляющие, питательные и оздоровительные маски для волос.
- Маникюр и педикюр без укорачивания ногтей.
- Лечебно-профилактические процедуры для ногтей.

11-й лунный день

Титхи отлично подходят для стрижки – ум станет ещё более проницательным, а восприятие – чутким. Позаботьтесь о руках и ногах – именно сегодня эти уходовые процедуры наиболее благоприятны. Прекрасно подойдут питательные, увлажняющие, витаминные маски из магазина или домашние средства по уходу за кожей головы и лица.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Мягкие деликатные процедуры для кожи.
- Начинать цикл процедур по уходу за кожей лица.
- Питательные, увлажняющие, витаминные маски.
- Уход за кожей головы и лица с помощью домашних средств.
- Уход за руками и ногами.
- Стрижка.
- Нарращивание волос.
- Окрашивание волос, особенно тёмных.

- Мыться, мыть волосы.
- Бритьё.
- Стричь ногти на руках.
- Маникюр, педикюр.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Нарушение целостности кожных покровов.
- Любое механическое, химическое или тепловое воздействие на кожу.
- Чистка кожи лица.
- Стричь ногти на ногах.
- Эпиляция, депиляция.

12-й лунный день

В этот день можно записаться на полный многоступенчатый комплекс по уходу за телом. Рекомендованы все виды массажа, включая лимфодренажный, тонизирующий и косметический. Можно без опаски довериться опытным рукам мастера, получив прекрасный результат, повышение самооценки и заряд бодрости на ближайшие дни.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Увлажняющие процедуры для кожи.
- Очищение кожи.
- Омолаживающие и восстанавливающие процедуры.

- Сложные косметологические процедуры.
- Окрашивание волос.
- Укрепляющие, питательные и оздоровительные маски для волос.
- Эпиляция, депиляция в домашних условиях.
- Все виды массажа, в т. ч. масляный массаж рук.
- Лечебно-профилактические процедуры для ногтей.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Стричь ногти на руках.
- Маникюр, педикюр.
- Любое механическое, химическое или тепловое воздействие на кожу.
- Хирургическое вмешательство.

13-й лунный день

День дарит подъём сил и бьющую через край энергию. Самые простые процедуры дают хороший результат, мази и кремы действуют сильнее обычного. После стрижки в этот день состояние волос улучшится, человек почувствует себя более уверенным.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Мыться, мыть волосы.
- Стрижка.

- Омоложение кожи, волос.
- Окрашивание волос природными красителями.
- Питательные маски и компрессы для лица.
- Укрепляющие, питательные и оздоровительные маски

для волос.

- Заботиться о себе, своём теле и здоровье.
- Сауна.
- Несложные СПА-процедуры.
- Эпиляция, депиляция.
- Маникюр, педикюр.
- Стричь ногти на ногах, в т. ч. обрезной педикюр.
- Лечебно-профилактические процедуры для ногтей.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Стричь ногти на руках.
- Хирургическое вмешательство.

14-й лунный день

Не лучшее время для стрижки – могут захлестнуть страхи. Любые аппаратные и инструментальные вмешательства категорически не рекомендуются – могут спровоцировать непредсказуемые последствия, в т. ч. аллергические реакции, раздражение или потерю внутренней энергией.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Очистительные процедуры.
- Массаж шеи.
- Уход за кожей лица, питательные маски.
- Укрепляющие, питательные и оздоровительные маски

для волос.

- Окрашивание волос.
- Пилинг.
- Умывание кубиками льда.
- Освежающие маски для лица.
- Лечебно-профилактические процедуры для ногтей.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

– Любое механическое, химическое или тепловое воздействие на кожу.

- Пластические операции.
- Аппаратные и инструментальные вмешательства.
- Косметические процедуры (кроме очистительных).
- Стрижка.
- Завивка волос.
- Осветление волос.
- Бритьё.
- Эпиляция, депиляция.
- Процедуры омоложения кожи.
- Стричь ногти на руках и ногах.

15-й лунный день

Если вы хотите, чтобы ваши волосы меньше выпадали и стали гуще, старайтесь стричь их именно в полнолуние. Волосы, подстриженные на стыке второй и третьей четверти Луны, растут медленнее, чем обычно, зато меньше выпадают.

Можно просмотреть новинки в сфере косметики и парфюмерии, выбрать новый аромат, крем и т. д.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Стрижка (если хотите, чтобы волосы долго росли).
- Заплетать африканские косички.
- Наращивание волос.
- Перманент волос.
- Окрашивание волос.
- Процедуры по укреплению волос.
- Питательные маски для кожи головы.
- Процедуры омоложения.
- Очистительные процедуры.
- Питающие и увлажняющие процедуры для ногтей.
- Коррекция формы бровей.
- Лёгкий масляный массаж.
- Увлажнение кожи.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Эпиляция, депиляция.
- Педикюр, маникюр (риск травмы).
- Бритьё.
- Чистка лица.
- Сложные косметологические процедуры.
- Хирургическое вмешательство.

16-й лунный день

Вероятность побочных эффектов от различных процедур и манипуляций минимальная – можно смело отправляться в салон красоты. Доверьте профессионалам уход за лицом, телом и волосами, но предпочтение отдавайте традиционным методам.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

- Маникюр, педикюр.
- Уход за телом и лицом.
- Чистка кожи.
- Восстановление и питание кожи.
- Устранять косметические недостатки (бородавки, папилломы, родинки, веснушки, пигментные пятна, шрамы и т. д.).
- Процедуры аппаратной косметологии.
- Окрашивание, наращивание ногтей.

– Банные процедуры.

– Расслабляющие, снимающие судороги и выводящие вредные вещества массажи.

– Стрижка (если хотите, чтобы волосы росли долго).

– Окрашивание волос на короткий срок.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

– Стрижка (если хотите быстрого роста волос).

– Окрашивание волос (если хотите, чтобы цвет держался долго).

– Бритьё.

– Эпиляция, депиляция.

17-й лунный день

По возможности исключите любые аппаратные процедуры и инструментальные вмешательства из-за риска травматизации. Уделите в этот день время расслабляющим практикам и отдыху.

БЛАГОПРИЯТНО, ВОЗМОЖНО:

– Омолаживание кожи.

– Мыться, мыть волосы.

– Расслабляющий массаж.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Инструментальные и хирургические вмешательства.
- Аппаратные процедуры.
- Уколы «красоты».
- Стричь ногти на руках и ногах.

18-й лунный день

Основная задача процедур этого дня – стимуляция процессов регенерации и повышение иммунитета.

Одни из лучших титхи для впитывания полезных веществ и удаления вредных. Посвятите время процедурам очистки и восстановления кожи, бане, массажу, обёртываниям и питательным маскам.

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.