

## Лунный календарь

В лунном месяце 28 дней. Кроме того, существует еще дополнительный 29-й лунный день, который считается самым неблагоприятным днем месяца, причем влияние его распространяется абсолютно на все сферы жизни. Не стоит начинать ничего нового в этот день, и вообще нужно быть предельно внимательными и осторожными, когда он наступает. Этот день с древнейших времен считался астрологами неблагоприятным, опасным и злым!

Существует и противоположность 29-го лунного дня — 30-й день, своего рода «добавочное время», которое «набегает» далеко не в каждом лунном месяце. Этот день, напротив, считается очень благоприятным, его следует посвятить очищению, подведению итогов, обдумыванию прошлого и будущего. Этот день считается очень удачным для любых начинаний и действий. Он не так часто радует нас своим появлением, так что постарайтесь не упускать возможности использовать его энергию на пользу себе и близким.

Лунные фазы, как уже было сказано, являются четырьмя периодами лунного месяца и определяются тем, какая часть Луны освещена и видна для нас — жителей Земли.

Все фазы Луны имеют четкую привязку к стихиям. Вот как это выглядит:

- I фаза связана со стихией Земли;
- II фаза связана со стихией Воды;

- III фаза связана со стихией Воздуха;
- IV фаза связана со стихией Огня.

Период роста Луны — от новолуния до полнолуния — принято считать благоприятным. Убывающую Луну астрологи считают неблагоприятной. Но более правильным было бы считать, что оба этих периода имеют свои особенности, которые могут пойти вам на пользу.

Теперь рассмотрим влияние лунных фаз на организм человека — ведь для каждого периода характерно особое воздействие на определенные органы и системы. Соответственно в разное время обычно рекомендуются и различные процедуры, хотя эти рекомендации носят более общий характер по сравнению с рекомендациями, относящимися к каждому конкретному лунному дню в зависимости от влияния окружающих планет и созвездий.

## Фазы Луны и здоровье

Первая фаза характеризуется влиянием на центральную и периферическую нервную систему. Первая треть фазы отмечена тем, что активны головной мозг, лицо, верхняя челюсть и глаза. Во второй трети активизируются горло, шея, шейные позвонки, евстахиева труба и нижняя челюсть, а в третьей — плечевой пояс, предплечья и легкие.

В этот период следует лечить органы и системы, которые в данный момент активны, а тем органам и системам, которые активизируются во второй фазе, не повредит профилактика.

Если в организме есть скрытые нарушения, в первой трети фазы могут обостриться болезни органов зрения, возникнуть головные боли и мигрени, нарушения сна, выпадение волос. В период второй трети фазы возможны отоларингологические заболевания, нарушения

менструального цикла, острый гнойный тонзиллит и фарингит, боли в ступнях, отеки нижних конечностей. В последней трети фазы могут обостриться заболевания дыхательной системы.

В этот период хорошо применять контрастный душ, ванны с экстрактами трав, спра-процедуры, влажные обертывания и прочие процедуры по очищению, омоложению и оздоровлению кожи. Очень продуктивным будет выполнение гимнастики, особенно силовых комплексов, при этом следует постепенно увеличивать интенсивность тренировок до четвертого дня включительно, давая максимальную нагрузку в пятый-седьмой дни лунного месяца.

Вторая фаза лунного месяца характеризуется нагрузкой на эндокринную и мочеполовую системы, печень, почки, органы дыхания. Активизируется грудная клетка и локтевые суставы (в первой трети фазы), грудной отдел позвоночника (во второй трети) и желудочно-кишечный тракт (в третьей).

Лечение рекомендовано для органов и систем, которые активны во второй фазе, а профилактика — для тех, которые активизируются в четвертой фазе.

Если в организме есть скрытые нарушения, то возможны обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта и расстройства функции кишечника (в первой трети), нарушения кровообращения, обострения болезней сердца и боли в спине (во второй), нарушения работы кишечника (в третьей).

Рекомендованы процедуры очищения, в том числе следует уделить внимание кишечнику, особенно в конце фазы. Перед полнолунием можно приступить к контрастным водным процедурам. Продолжайте выполнение силовой гимнастики, понемногу снижая нагрузку.

Третья фаза характеризуется нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, кожные покровы и слизистые

оболочки. В первой трети фазы активизируется поясница, во второй — половые органы и мочевая система, в третьей — крестец, бедра и ягодицы.

В этот период следует лечить органы, активные в третьей фазе. Профилактика рекомендуется для органов и систем, активных в период первой лунной фазы.

Если в организме есть скрытые нарушения, то могут появиться нарушения обмена веществ, а также температурные нарушения — в первой трети фазы, головные боли, в том числе мигрени, различные невралгические проявления и нарушения в работе половых органов — во второй трети, воспалительные процессы в мочеполовой системе — в период последней трети этой фазы.

Рекомендации по процедурам для этого периода полностью совпадают с приведенными выше рекомендациями, касающимися первой лунной фазы. Уделите внимание силовым тренировкам — они будут наиболее успешны, — а от упражнений на гибкость и растяжку следует временно отказаться.

Четвертая фаза характеризуется максимальной нагрузкой на кости и хрящи, а также сердечно-сосудистую систему. Первая треть характеризуется активизацией клеток кожи, находящихся под внешними ее слоями, а также коленных суставов, вторая — увеличением активности лодыжек и запястий, третья — голеней и ступней. Кроме того, в последнюю треть этой фазы активизируется кишечник.

Следует уделять внимание лечению органов и систем, активных в четвертой фазе, и профилактике заболеваний тех органов и систем, что активизируются во второй фазе лунного цикла.

Если в организме есть скрытые нарушения, то могут появиться проблемы с суставами, обостриться заболевания пищеварительного тракта, ревматические боли, кожные высыпания — в первой трети фазы, нарушить-

ся кровообращение (особенно в ногах) — во второй, появиться отеки и боли в ступнях — в последней трети четвертой фазы лунного месяца.

В этот период рекомендованы процедуры, связанные с очищением крови, а также физиотерапия. Очень хорошее время наступает для лечения травами, для любых форм фитотерапии. Рекомендуется ограничить физическую нагрузку. А вот прогулки на природе будут особенно полезны.

Ниже приводятся условные обозначения, используемые в этом лунном календаре. Запомните их — они помогут вам лучше понять энергетику каждого из лунных дней.

#### Обозначение фаз Луны

- — новолуние
- ☾ — растущий полумесяц
- ☾ — первая четверть
- ☾ — прибывающая Луна
- — полнолуние
- ☾ — убывающая Луна
- ☾ — последняя четверть
- ☾ — убывающий полумесяц

#### Знаки зодиака

- ♉ — Телец
- ♊ — Дева
- ♋ — Козерог
- ♌ — Рак
- ♍ — Скорпион
- ♎ — Рыбы
- ♏ — Близнецы
- ♐ — Весы
- ♑ — Водолей
- ♒ — Овен
- ♓ — Лев
- ♐ — Стрелец

# Январь

## 1 января, суббота

☾ ☾

Луна в Стрельце (4:20).

27-й лунный день (6:17)

Главное требование дня — не подвергаться большим нагрузкам и вести здоровый образ жизни. Если нет прямой угрозы здоровью, в этот день желательно не употреблять никаких медикаментозных лекарственных средств, особенно наркотических. Под запретом и алкогольные напитки.

### Рецепт дня: настой от простуды

Взять 20 см листа индийского лука, мелко нарезать с помощью костяного или пластмассового ножа, положить в термос и залить 1 литром кипятка. Настаивать 2 часа.

Более концентрированный настой получается, если готовить его на водяной бане:

Взять 20 см листа индийского лука, залить 1 л воды комнатной температуры и готовить на водяной бане в течение 15 минут, постоянно помешивая. Затем дать настояться 45 минут.

## 2 января, воскресенье

☾ ☾

Луна в Стрельце.

28-й лунный день (7:24)

Благоприятный день для очищения организма и для водных процедур. Рекомендована растительная диета. Под запретом животная пища и алкоголь.

**18 • • • Народные рецепты на каждый день 2011 года**

**Рецепт дня: очищение подорожником**

Взять 1 столовую ложку с верхом семян подорожника, залить стаканом кипятка. Настаивать в термосе в течение ночи. Пить по 1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день (то есть на один день нужна 1 столовая ложка семян). Один курс продолжается месяц, затем делаете месячный перерыв и приступаете ко второму курсу очищения подорожником, и так — до выздоровления.

**3 января, понедельник**

☿ ☾

Луна в Козероге (10:38).

29-й лунный день (8:16)

День связан с аппендиксом, пупком (пуповиной, пупочными артериями и пупочной веной у младенцев) и прямой кишкой.

**Рецепт дня: сабельник болотный при раке прямой кишки**

При раке прямой кишки 50 капель настойки сабельника добавить в 0,5 л теплой кипяченой воды, сделать клизму и держать 20 минут.

Рецепт настойки: взять два крупных листа сабельника (около 20 см), залить их 1 л кипятка и томить на водяной бане 5–10 минут. Затем процедить и перелить в бутылку из темного стекла. Хранить в холодильнике не более недели. Перед употреблением разогревать на водяной бане до 35–40 °С.

**4 января, вторник**

☿ ● 12:02

Луна в Козероге.

30-й лунный день (8:54)

Главное требование дня — не перегружать глаза и избегать травм спины, даже микроскопических. Если требование дня было нарушено, возможно резкое ослабление мышц спины, которое со временем может привести к развитию сколиоза — стойкого бокового отклонения позвоночника от нормального срединного положения.

**Рецепт дня: ванна из соломы овса**

Это прекрасное успокаивающее средство при суставных болях. Насыпьте в ведро измельченной соломы (около 1/3 ведра) и залейте ее почти доверху водой. Поставьте на огонь и кипятите 30 минут. Настаивайте в течение часа и вылейте в теплую воду. В ванне следует находиться до тех пор, пока хорошенько не распарите свои суставы. Эту ванну можно завершить холодным обтиранием губкой и энергичным растиранием полотенцем. После этих процедур наденьте теплое шерстяное белье — и в постель.

Ванна из овсяной соломы противопоказана людям с заболеваниями сердца и сосудов.

**5 января, среда**



Луна в Водолее (19:07).

1-й лунный день (9:21)

В классической астрологии 21-й лунный день считается благоприятным для здоровья. Заболевание, начавшееся в этот день, не представляет опасности для жизни, но больному требуется своевременный и квалифицированный уход.

**Рецепт дня: боярышник от болезней сердца**

Состав сбора: 5 частей цветков боярышника, 3 части травы горца птичьего, 2 части травы хвоща полевого.

Возьмите 2 чайные ложки измельченной смеси на 1 стакан кипятка, дайте настояться 1–2 часа, процедите. Настой пейте в течение дня (по глотку на прием) при сердечной слабости.

**6 января, четверг**



Луна в Водолее.

2-й/3-й лунные дни (0:00/9:40)

**Рецепт дня: сердечный сбор**

Состав сбора: 40 г плодов боярышника кроваво-красного, 10 г листьев березы белой, 10 г травы донника лекарственного,

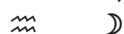


**20 • • • Народные рецепты на каждый день 2011 года**

10 г корня солодки голой, 10 г цветков липы сердцевидной, 20 г травы душицы обыкновенной, 20 г листьев мать-и-мачехи, 20 г листьев подорожника большого, 30 г побегов хвоща полевого, 30 г травы и семян укропа, 40 г истолченных плодов шиповника, 50 г травы бессмертника песчаного.

Одну столовую ложку смеси заварите в 500 мл кипятка, дайте настояться 30 минут. Принимайте по 150 мл 3 раза в день за 10–25 минут до еды в течение месяца. В результате лечения этим настоем у большинства больных наступает заметное улучшение общего состояния: уменьшается головная боль, пропадают головокружение, боль в сердце, нормализуется сон. С 7–8-го дня лечения отмечается постепенное снижение артериального давления.

**7 января, пятница**



Луна в Водолее.

4-й лунный день (9:55)

Главное требование дня — избегать чрезмерной физической нагрузки. Рекомендуется исключить из гигиенического комплекса физкультуры наклоны туловища и прогибы.

Если требование дня было нарушено, возможно появление болей в нижней части спины и тазобедренных суставах.

**Рецепт дня: лечебная ванна из сосны**

Сделайте ванну из настоя сосновых иголок. Для ванны, наполненной до краев, потребуется 1,5 кг мелких сосновых веточек, игл и шишек. Эта ванна удобна тем, что сырье для нее можно собирать и зимой. Сложите заготовленный материал в большую эмалированную кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения и кипятите 30 минут. После этого кастрюлю хорошенько закрыть и оставить настаиваться 12 часов. Воды наливайте к объему соснового сбора в соотношении 1 : 2. Можно взять воды чуть больше или чуть меньше — это не слишком важно, главное, чтобы экстракт получился темно-коричневого цвета.

## 8 января, суббота

✠ ☽

Луна в Рыбах (5:56).

5-й лунный день (10:08)

Неблагоприятное время для оперативного лечения. Рекомендуется ограничить употребление мясных продуктов, отдавая предпочтение растительной или молочной пище.

### Рецепт дня: отвар «Чистая кожа»

Состав отвара: по 1 столовой ложке измельченных корней одуванчика лекарственного, лопуха большого, цикория, 2 столовые ложки травы полыни цитварной.

Одну столовую ложку сбора залейте 200 мл воды комнатной температуры и настаивайте 2 часа. Затем доведите до кипения и кипятите на слабом огне 15 минут. Остудите и процедите отвар, отожмите оставшееся сырье. Дополните объем отвара до первоначального. Пейте по 1 стакану 3 раза в день.

## 9 января, воскресенье

✠ ☽

Луна в Рыбах.

6-й лунный день (10:19)

День связан с половой сферой.

### Рецепт дня: тополиная настойка

В качестве лечебного средства при заболеваниях мочеполовой системы, особенно связанных с предстательной железой, используются листья и почки тополя (в том числе — сушеные).

2 столовые ложки измельченных листьев и почек тополя и 1 столовую ложку измельченных сухих корней калгана залить 300 мл кипятка, настоять 20–30 минут и выпить в течение дня за 5 приемов.

## 10 января, понедельник

☾ ☽

Луна в Овне (18:23).

7-й лунный день (10:30)

День связан с очищением органов и систем, связанных с зодиакальным местонахождением Луны, поэтому сегодня необходимо уделить пристальное внимание печени.

### Рецепт дня: сбор для лечения печени

Смешайте 1 чайную ложку травы мелиссы лимонной, 1 чайную ложку коры крушины, 1 чайную ложку травы мяты, 1 чайную ложку цветов бессмертника, 1 столовую ложку измельченных плодов шиповника, 1 столовую ложку травы чистотела.

Чайную ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, затем процедите, тщательно отжав сырье. Пейте залпом, заедая отвар 1 столовой ложкой меда. При острых болях пейте отвар 3–5 раз в сутки.

## 11 января, вторник

☾ ☽

Луна в Овне.

8-й лунный день (10:41)

Главное требование дня — исключить физическое перенапряжение и максимально разгрузить почки.

Если требование дня было нарушено, возможно отравление организма токсичными соединениями и развитие заболеваний обмена веществ.

### Рецепт дня: однодневное очищение

6:00 — Выпить 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

7:00 — Выпить 1 стакан огуречного сока.

7:30 — Выпить 1/4 стакана свекольного сока.