

Тамара Зюрняева  
Для тех, кто хочет не болеть и быстрее выздороветь.  
Лунный календарь здоровья на 2014 год



**ТАМАРА ЗЮРНЯЕВА**

Для тех, кто хочет  
**НЕ БОЛЕТЬ**  
и быстрее  
**выздороветь**

**ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ**

на  
**2014**  
год



## **Аннотация**

*«Луна помогает человеку быть здоровым!» – это много тысяч лет знали целители и знахари, это признают современные ученые. Если человек «считается» с Луной, то есть проводит процедуры, связанные со здоровьем, в нужное время, когда Луна занимает определенное положение по отношению к Земле и Солнцу, то и раны быстрее заживают, и лекарства приносят двойную пользу. И наоборот, есть время, когда ни в коем случае нельзя беспокоить какой-то орган и систему организма, а тем более – проводить какие-либо операции с ними!*

*Тамара Зюрняева много лет занимается изучением влияния Луны на человека. в этой книге – концентрат ее знаний. В ней вы найдете совет на каждый день 2014 года: какие органы беречь, а какие, наоборот, следует нагружать, какие процедуры проводить, что есть, а каких продуктов избегать.*

*Живите по лунному календарю, и вы быстрее победите болезни. Более того, многие хвори вас просто минуют, а энергия, живость ума и отличное настроение станут вашими постоянными спутниками!*

## **Тамара Зюрняева Для тех, кто хочет не болеть и быстрее выздороветь. Лунный календарь здоровья на 2014 год**

### **Луна и наше здоровье**

Ни для кого не секрет, что Луна, спутник нашей планеты, оказывает значительное влияние на жизнь нашей планеты в целом. Именно от нее зависит уровень атмосферного давления и действие магнитного поля на Земле. Благодаря Луне осуществляется механизм приливов и отливов во всех водоемах, рождаются огромные волны в океане, изменяется влажность воздуха и сила ветра, и даже возможны смещения земной коры. Известно и влияние Луны на живые существа – растения, животных. И, конечно, не может Луна не влиять на человека, ведь он – живое существо! В зависимости от удаленности Луны от Солнца меняется ее энергетическое и гравитационное воздействие на человека. Поэтому наше настроение, самочувствие, эмоции, здоровье зависят от положения Луны на небосводе относительно Солнца.

С глубокой древности человек наблюдает за Луной. Изменения видимого диска Луны стали основой первого в истории человечества календаря. Но и с переходом на календарь солнечный люди не перестают изучать воздействие Луны, выводить закономерности, составлять календари.

Сейчас вы держите в руках лунный календарь здоровья, изучив который, вы узнаете, какие системы и органы будут более уязвимы в тот или иной период времени, а какие, наоборот, нуждаются в активном воздействии и лечении. Вы также сможете самостоятельно подобрать процедуры, а главное, лучшее время их проведения, что всегда чувствовать себя здоровыми и полными сил.

Строя свою жизнь в соответствии с циклами лунного календаря, вы не только обойдете стороной многие проблемы со здоровьем, но победите свои старые недуги, помолодеете на несколько лет, станете более энергичными!

Сама природа помогает нам быть здоровыми. Жизнь по лунному календарю – это жизнь в гармонии со своим телом и окружающим миром, а значит, – успех и процветание в любой области.

## Что важно знать

Лунный год — обычно состоит из двенадцати месяцев. Длительность лунного года — примерно 354 дня, что на 11 дней меньше солнечного года. Чтобы уравнивать циклы этих двух календарей, один раз в 3 года лунный год состоит не из 12, а из 13 месяцев. Этот дополнительный месяц называется «вставным». Такой месяц будет в 2015 году.

Лунный месяц продолжается от новолуния до новолуния и состоит, как правило, из 30 дней. Однако примерно половина лунных месяцев года имеет незаконченный цикл и состоит из 29 дней.

Лунные дни (в книге сокращены, как – л. д.) продолжают от восхода до восхода Луны. Обычный лунный день всегда длиннее по времени солнечного дня почти на час: восход Луны на следующий день происходит несколько позже, чем в предыдущий.

Первый лунный день может быть очень коротким (от нескольких минут). Это связано с тем, что начало лунного месяца (новолуние) может происходить в любое время солнечных суток – утром, днем, вечером или ночью. Если момент новолуния случается ночью или утром до восхода Луны, первый лунный день будет коротким. Но чем короче первый лунный день, тем больше энергии он несет, тем интенсивней процессы, происходящие в этот день.

Тридцатый лунный день бывает не в каждый лунный месяц (продолжается от времени восхода Луны до новолуния). Этот день также – подарок небес, который дает возможность скорректировать жизнь к лучшему.

Количество лунных дней в месяце всегда разное. Может быть 29 и 30. Полноценный лунный месяц, включающий 30 лунных дней, считается совершенным. В неполноценный лунный месяц, содержащий 29 дней, людей подстерегает больше испытаний.

У каждого лунного дня своя энергетика. Так существуют благоприятные дни, несущие светлые энергии, силу, очищение или исцеление. Это – 6-й, 7-й, 12-й, 16-й, 24-й, 28-й лунные дни (при наличии 30-го дня). Критическими днями считают 9-й, 15-й, 23-й и 29-й.

Луна за месяц проходит в своем движении вокруг Земли четыре фазы (обозначены в календаре римскими цифрами) – после новолуния (Луны на небе не видно) Луна продит I фазу своего ритма, после времени первой четверти (полностью видна правая половина лунного диска) продолжается II фаза ритма, после полнолуния (диск луны полностью освещен Солнцем) Луна проходит III фазу ритма, и после времени третьей четверти (полностью видна левая половина диска) наступает IV фаза ритма. На энергетическом уровне разные фазы Луны представляют собой разные способы передачи солнечной жизненной энергии.

От новолуния до полнолуния Луна называется растущей, а после полнолуния – убывающей.

Растущая Луна создает у человека всплеск и увеличение эмоционального восприятия мира, привлекает и накапливает энергию.

В период убывающей Луны эмоции скрыты, заторможены, снижаются чувствительность и восприимчивость.

Фазы месячного ритма Луны объединяются еще и в два разных периода по разной форме восприимчивости человека:

IV и I лунные фазы – неделя до и после новолуния. В это время человек более восприимчив к процессам, происходящим внутри него, и менее – к воздействиям извне.

II и III лунные фазы – недели до и после полнолуния. Энергия человека, наоборот, расходуется на внешнюю деятельность.

Луна проходит за месяц по всем знакам зодиака на небесной сфере, находясь в каждом знаке по 2–3 дня. Каждый из знаков связан с каким-либо органом или системой организма человека.

Знак зодиака Орган, и система организма, принадлежащие знаку зодиака  
ОВЕН Голова, органы чувств, верхняя челюсть, зубы, уши, сосуды головы  
ТЕЛЕЦ Горлань, органы речи, нижняя челюсть, зубы, шея, затылок, миндалины

БЛИЗНЕЦЫ Плечи, руки, пальцы рук, органы дыхания  
РАК Грудь, желудок  
ЛЕВ Спина, диафрагма, сердце, артерии, сосуды  
ДЕВА Живот, органы пищеварения  
ВЕСЫ Поясница, почки, мочевого пузырь  
СКОРПИОН Промежность, половые органы, анус  
СТРЕЛЕЦ Ягодицы, бедра, печень, желчный пузырь, кожа, кровь  
КОЗЕРОГ Колени, кости, суставы, зубы  
ВОДОЛЕЙ Голени, лодыжки, нервная система  
РЫБЫ Стопы, пальцы ног, эндокринная система

Все процедуры по очищению, промыванию и снятию воспалений органов и частей тела являются наиболее эффективными и своевременными на убывающей Луне. Очищать следует тот орган знака зодиака, который противостоит знаку транзитного положения Луны.

На растущей Луне, когда она проходит какой-то знак, благоприятны все мероприятия и процедуры по восстановлению и укреплению органов и частей тела, связанных с противоположным знаком зодиака. Это связано с тем, что Луна светит отраженным светом Солнца и передает солнечную энергию противостоящему знаку.

Противоположные знаки:

Овен – Весы

Телец – Скорпион

Близнецы – Стрелец

Рак – Козерог

Лев – Водолей

Дева – Рыбы

Как видите, для того чтобы составить прогноз, необходимо учитывать множество факторов. Фазы Луны, лунный день, прохождение Луны по знакам зодиака.

### **Как пользоваться календарем**

В нашем календаре дана точная и конкретная информация по сохранению здоровья на каждый день 2014 года.

Вначале вы ознакомитесь с описанием дней – какая фаза Луны, лунный день, в каком знаке зодиака Луна пребывает. В дни в календаре сгруппированы по принципу нахождения Луны в одном знаке зодиака. Зная закономерности, о которых говорилось выше, вы и сами можете сделать небольшое предсказание.

В разделе «Берегите» указаны органы и системы, которые необходимо беречь. В эти дни не следует их сильно нагружать, а также проводить любые процедуры с их участием. В противном случае вам грозят всевозможные проблемы со здоровьем и осложнения, например, плохое заживление ран после операций.

В разделе «Займитесь» рассказано о том, какие органы и системы в этот период наиболее активны, а значит, вполне готовы к тому, чтобы производить лечение или нагружать их.

Раздел «Процедуры» подскажет, что в этот день можно сделать для восстановления здоровья. Указанные процедуры принесут наибольший эффект. Следом идет раздел «Противопоказано», где отмечены действия, запрещенные в эти дни.

Известно, что питание играет немаловажную роль в сохранении здоровья, а также избавлении от многих болезней. Именно поэтому в календаре выделен особый раздел «Питание», в котором указывается вредная и полезная для этого периода пища. Соблюдая рекомендации по питанию, вы сможете получить все необходимые вещества, снизить риск возникновения болезней и обострений.

Кроме того, в книге вы найдете советы народной медицины, касающиеся профилактики и лечения многих заболеваний. Они указаны в дни, когда проводить их наиболее эффективно.

Время в лунном календаре приведено на Москву (+4 часа от Гринвича) с учетом летнего времени. Если в 2014 году осенью уберут летний час, то нужно будет время, приведенное в календаре, уменьшать на 1 час.

## Январь

\* \* \*

1 января – ср., 29 л. д. с 08:19 31.12.13, 30 л. д. с 09:17, 1 л. д. с 15:14 (Новолуние в 15:14)

2 января – чт., 1, 2 л. д. с 10:02

Луна в Козероге (до 22:07 2 января), IV–I фаза

Берегите. Кости, суставы, зубы.

Займитесь. Органами желудочно-кишечного тракта, молочными железами.

Процедуры. Лечение язв, гастритов. Процедуры, связанные с очищением желудка, диафрагмой. Согревающие компрессы из листьев капусты или лопуха на грудь.

Противопоказаны. Операции на костях, особенно берцовых, коленных суставах, сухожилиях. Процедуры с зубами.

Питание. Исключить: полукопченые, копченые продукты, кукурузные или картофельные чипсы, кофе. Употреблять: рыбные, мясные, молочные продукты, хлебобулочные изделия в разумных пределах.

\* \* \*

2 января с 22:07 – чт., 1, 2 л. д. с 10:02

3 января – пт., 2, 3 л. д. с 10:38

4 января – сб., 3, 4 л. д. с 11:07

Луна в Водолее (до 22:18 4 января), I фаза

Берегите. Нервную систему, лодыжки, голени.

Займитесь. Органами сердечно-сосудистой системы.

Процедуры. Аутотренинг, молитвы, позитивные аффирмации. Закаливание, умеренные физические нагрузки, облегчение сердца.

Противопоказаны. Хирургическое вмешательство в области надкостницы, голени и лодыжки, икр, сухожилий.

Питание. Исключить: чрезмерное употребление мучного и сладкого, кофе. Употреблять: яйца, белковую пищу, в разумных пределах острые овощи, соленья, маринады.

**ОБЛЕГЧЕНИЕ СЕРДЦА.** Положите правую ладонь на сердце. Закройте глаза. Подумайте о сердце с любовью и добротой, поблагодарите его за работу, успокойте его. Погладьте грудь, плотно прижимая к ней ладонь, легкими круговыми движениями по часовой стрелке так, чтобы кожа сдвигалась. Скажите сердцу ласковое слово, пожелайте ему удачи. Пожелайте ему со всей страстью (как вы скажете, так и будет!) любви и покоя!

\* \* \*

4 января с 22:18 – сб., 3, 4 л. д. с 11:07

5 января – вс., 4, 5 л. д. с 11:31

6 января – пн., 5, 6 л. д. с 11:53

Луна в Рыбах (до 01:10 7 января), I фаза

Берегите. Стопы, кожу, эндокринную систему.

Займитесь. Кишечником.

Процедуры. Лечебное 1–2-дневное голодание, вечернее очищение кишечника.

Противопоказаны. Длительные прогулки, процедуры и операции на органах чувств, печени и ногах, массаж ног.

Питание. Исключить: чрезмерное употребление жидкости, специй, алкоголя, шоколада,

цитрусовых. Употреблять: нежирное мясо и рыбу, в частности, лосось, скумбрию, сельдь; яичный белок, молочные продукты.

\* \* \*

7 января с 01:10 – вт., 6, 7 л. д. с 12:15

8 января – ср., 7 (I ч. с 07:39), 8 л. д. с 12:37

Луна в Овне (до 07:11 9 января), I–II фаза

Берегите. Голову, органы чувств, особенно глаза, уши.

Займитесь. Почками, мочевым пузырем.

Процедуры. Очищение почек, мочегонные чаи (с толокнянкой).

Противопоказаны. Операции в области головы, головного мозга, головной нервной системы, глаз, ушей, языка, носа, полости рта, верхней челюсти, зубов и подбородка, включая пластические.

Питание. Исключить: острую и жирную пищу. Употреблять: диетические, легкоусваиваемые продукты.

**ПРИ БОЛЯХ В ПОЧКАХ:** положить два кулака на область поясницы и с силой отвести руки в стороны несколько раз, сказав: «Сиди на месте, растворяйся».

\* \* \*

9 января с 07:11 – чт., 8, 9 л. д. с 13:01

10 января – пт., 9, 10 л. д. с 13:28

11 января – сб., 10, 11 л. д. с 14:01

Луна в Тельце (до 15:44 11 января), II фаза

Берегите. Горло, шею, загрибок, органы речи, эндокринную систему.

Займитесь. Половыми органами, анусом.

Процедуры. Полезны операции и процедуры, связанные с половыми органами.

Противопоказаны. Хирургическое вмешательство в области шеи, затылка и мозжечка, пищевода. Перенапряжение и охлаждение голосовых связок.

Питание. Исключить: сильно охлажденные напитки и фрукты, голодание. Употреблять: ромашковый чай, мед, морскую рыбу, водоросли, любые овощи в свежем виде.

\* \* \*

11 января с 15:44 – сб., 10, 11 л. д. с 14:01

12 января – вс., 11, 12 л. д. с 14:39

13 января – пн., 12, 13 л. д. с 15:25

Луна в Близнецах (до 05:25 14 января), II фаза

Берегите. Горло, бронхи, легкие, плечи, руки, пальцы рук.

Займитесь. Печенью, желчным пузырем, кожей, кровью.

Процедуры. Косметические процедуры, массажи с питательным кремом, чистка печени, крови, желчного пузыря.

Противопоказаны. Хирургическое вмешательство в области грудной клетки и операции на верхних конечностях.

Питание. Исключить: консервы, полуфабрикаты. Употреблять: мед, грецкие орехи, малину, куриное мясо, кресс-салат.

**ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ.** Баня, парилка, сауна. Облиться из таза теплой водой, в которой растворена 1 столовая ложка натурального сливочного масла.

\* \* \*

14 января с 05:25 – вт., 13, 14 л. д. с 16:17

15 января – ср., 14, 15 л. д. с 17:16

16 января – чт., 15 (Полнолуние в 08:25), 16 л. д. с 18:18

Луна в Раке (до 16:06 16 января), II–III фаза

Берегите. Органы пищеварения, грудь.

Займитесь. Опорно-двигательным аппаратом, суставами, зубами.

Процедуры. Лечебная гимнастика, умеренная физическая нагрузка, плавание, лечение зубов, операции на костях, суставах, сухожилиях.

Противопоказаны. Хирургическое вмешательство, затрагивающее органы пищеварения. Биоэнергетическое лечение.

Питание. Исключить: копченые, полукопченые колбасы, крабовые палочки, майонез. Употреблять: блюда из турецкого гороха, ячменя, гречихи, свежие овощи: свеклу, редис, репу, морковь.

\* \* \*

16 января с 16:06 – чт., 15, 16 л. д. с 18:18

17 января – пт., 16, 17 л. д. с 19:23

18 января – сб., 17, 18 л. д. с 20:30

Луна во Льве (до 05:20 19 января), III фаза

Берегите. Сердце и сердечно-сосудистую систему.

Займитесь. Нервной системой, голенями, лодыжками.

Процедуры. Занятия саморегуляцией, энергетические практики коррекции и лечения организма.

Противопоказаны. Операции на органах сердечно-сосудистой системы, серьезные психофизические нагрузки.

Питание. Исключить: кофе, острые приправы, алкоголь. Употреблять: морские и речные продукты (устрицы, тунец, сельдь), блюда из цветной капусты, ржи, золотистой фасоли.

\* \* \*

19 января с 05:20 – вс., 18, 19 л. д. с 21:38

20 января – пн., 19, 20 л. д. с 22:46

Луна в Деве (до 16:23 21 января), III фаза

Берегите. Желудок, кишечник, живот.

Займитесь. Стопами, лимфатической системой, эндокринной системой.

Процедуры. Ванночки и массаж стоп, очистительные процедуры лимфатических сосудов и узлов.

Противопоказаны. Операции на кишечнике, области солнечного сплетения, на органах, связанных с обменом веществ. Прием слабительных средств.

Питание. Исключить: фастфуд, торты, пирожные, концентрированные соки. Употреблять: свежие фрукты и овощи: манго, горох и зеленый горошек, оливки, перец, финики, пастернак, ежевику, сельдерей, а также йогурт. Чай с фенхелем и корнем солодки.

\* \* \*

21 января с 16:23 – вт., 20, 21 л. д. с 23:56

22 января – ср., 21 л. д.

23 января – чт., 21, 22 л. д. с 01:07

Луна в Весах (до 00:20 24 января), III фаза

Берегите. Почки, мочевого пузыря, поясницу.

Займитесь. Головой, верхней челюстью, зубами, глазами, носом, ушами.

Процедуры. Очистительные процедуры органов чувств, промывание глаз, ушей.

Противопоказаны. Большие физические нагрузки, особенно на область поясницы, операции в области поясницы и низа живота.

Питание. Исключить: копчености, пиво, кофе, продукты, содержащие столовый уксус и большое количество соли. Употреблять: свежие фрукты и овощи, морковь, петрушку, огурец, персик, клюкву, манго, пастернак, а также морскую рыбу.

\* \* \*

24 января с 00:20 – пт., 22, 23 л. д. с 02:20 (III ч. в 09:20)

25 января – сб., 23, 24 л. д. с 03:34

26 января – вс., 24, 25 л. д. с 04:48

Луна в Скорпионе (до 06:17 26 января), III–IV фаза

Берегите. Половые органы, анус.

Займитесь. Проблемами гортани, горла, шеи, зубов.

Процедуры. Согревающие компрессы для горла, массаж шеи. Удаление гланд, аденоидов.

Противопоказаны. Хирургические вмешательства в области паха, половых органов и всей системы выделения, желез внутренней секреции, желчного пузыря, толстой кишки, яичников, наружных половых органов, мочевыводящих каналов, почечных лоханок и мочевого пузыря.

Питание. Исключить: острую пищу, алкоголь, сласти, мучное. Употреблять: блюда из бобовых культур и зерна, белковую пищу.

\* \* \*

26 января с 06:17 – вс., 24, 25 л. д. с 04:48

27 января – пн., 25, 26 л. д. с 05:57

28 января – вт., 26, 27 л. д. с 06:58

Луна в Стрельце (до 08:31 28 января), IV фаза

Берегите. Печень, желчный пузырь.

Займитесь. Органами дыхания, суставами рук.

Процедуры. Массаж кистей, предплечий, плечей. Очистка легких, дыхательная гимнастика.

Противопоказаны. Переливание крови, хирургическое вмешательство в области таза и тазобедренных суставов до коленных связок и сухожилий, печени.

Питание. Исключить: жирную пищу, особенно свинину и баранину, мясо утки, гуся, сдобное тесто, калорийные пирожные. Употреблять: сыр, творог, мед, морковь, свеклу, помидоры, огурцы, кабачки, тыкву, петрушку, укроп.

**ОЧИСТКА ЛЕГКИХ.** Смешивать по 1 чайной ложке лимонного сока и меда в розетке движениями от себя (готовить состав только на один прием утром и вечером). Запить водой. В течение дня трижды принять смесь из 1 чайной ложки меда и 1 чайной ложки морковного сока. Смешать таким же образом и запить водой.

\* \* \*

28 января с 08:31 – вт., 26, 27 л. д. с 06:58

29 января – ср., 27, 28 л. д. с 07:49

Луна в Козероге (до 07:58 30 января), IV фаза

Берегите. Кости, суставы, колени, зубы.

Займитесь. Органами желудочно-кишечного тракта. Молочными железами.

Процедуры. Очистительные клизмы толстого и тонкого кишечника, чистка желудка и крови.

Противопоказаны. Длительные физические нагрузки на позвоночник, долгие пешие прогулки.

Питание. Исключить: чрезмерно соленую пищу, в частности, соленую, копченую рыбу, пиво, кофе. Употреблять: свежую рыбу, молочные и кисломолочные продукты, холодцы, яблоки, шпинат, орехи кешью.

\* \* \*

30 января с 07:58 – чт., 28, 29 л. д. с 08:31

31 января – пт., 29, 1 л. д. с 01:39 (Новолуние в 01:39), 2 л. д. с 09:04

Луна в Водолее (до 07:23 1 февраля), IV–I фаза

Берегите. Глаза, ноги, нервную систему.

Займитесь. Сердцем, сосудами, кровью, спиной.

Процедуры. Водные процедуры, обтирания, массаж голеней.

Противопоказаны. Операции на суставах, процедуры, связанные с ногами, лечение артритов, нервной системы, органов чувств.

Питание. Исключить: острую и жареную пищу, крепкие спиртные напитки. Употреблять:

свежие овощи: кабачок, кукурузу, брокколи, брюссельскую капусту, салат-латук, листовой салат.

## Февраль

\* \* \*

1 февраля – сб., 2, 3 л. д. с 09:32

Луна в Водолее (до 07:23 1 февраля), I фаза

Берегите. Глаза, ноги, нервную систему.

Займитесь. Сердцем, сосудами, кровью, спиной.

Процедуры. Водные процедуры, обтирания, массаж голеней.

Противопоказаны. Операции на суставах, процедуры, связанные с ногами, лечение артритов, нервной системы, органов чувств.

Питание. Исключить: острую и жареную пищу, крепкие спиртные напитки. Употреблять: свежие овощи: кабачок, кукурузу, брокколи, брюссельскую капусту, салат-латук, листовой салат.

\* \* \*

1 февраля с 07:23 – сб., 2, 3 л. д. с 09:32

2 февраля – вс., 3, 4 л. д. с 09:56

Луна в Рыбах (до 08:42 3 февраля), I фаза

Берегите. Эндокринную систему, лимфатическую систему, стопы, кожу.

Займитесь. Кишечником, животом.

Процедуры. Лечебное 1–2-дневное голодание, очищение кишечника слабительными сборами.

Противопоказаны. Упражнения на растяжение связок, гимнастика, длительная ходьба, водные процедуры, процедуры со стопами.

Питание. Исключить: продукты-аллергены (мед, земляника, цитрусовые, грибы, ананасы). Употреблять: говядину на пару или в вареном виде, нежирную рыбу, халву и сахар в чистом виде, картофель и различные каши.

**ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.** В течение месяца следует каждый день натирать и съедать натощак 2–3 яблока. В течение второго месяца нужно делать это уже через день. Только через 3 часа после яблок можно поесть. Такая диета замечательно выводит каловые камни.

\* \* \*

3 февраля с 08:42 – пн., 4, 5 л. д. с 10:18

4 февраля – вт., 5, 6 л. д. с 10:41

5 февраля – ср., 6, 7 л. д. с 11:05

Луна в Овне (до 13:22 5 февраля), I фаза

Берегите. Голову, сосуды головы, ротовую полость, зубы.

Займитесь. Органами выделительной системы, поясницей.

Процедуры. Лечебные травяные ванны, прогревания и компресс на уровне поясницы.

Противопоказаны. Операции в области головы, зубов, глаз, ушей, головного мозга, головной нервной системы.

Питание. Исключить: пряности, кофе, алкоголь. Употреблять: морскую рыбу, капусту, сладкий перец, арбузы, огурцы, яблоки, тыкву, дыни, виноград.

\* \* \*

5 февраля с 13:22 – ср., 6, 7 л. д. с 11:05

6 февраля – чт., 7, 8 л. д. с 11:33 (I ч. в 23:21)

7 февраля – пт., 8, 9 л. д. с 12:03

Луна в Тельце (до 23:47 7 февраля), I–II фаза

Берегите. Горло, шею, загривок, эндокринную систему.

Займитесь. Половыми органами, анусом.

Процедуры. Прогревание, травяные лечебные ванны с календулой для половых органов, спринцевание.

Противопоказаны. Операции в области затылка и мозжечка, горла, шеи, пищевода.

Питание. Исключить: мороженое, сильно охлажденные напитки и фрукты, голодание. Употреблять: обезжиренное мясо, рыбу, домашнюю птицу, яичный белок и молочные продукты.

\* \* \*

7 февраля с 23:47 – пт., 8, 9 л. д. с 12:03

8 февраля – сб., 9, 10 л. д. с 12:40

9 февраля – вс., 10, 11 л. д. с 13:23

Луна в Близнецах (до 10:27 10 февраля), II фаза

Берегите. Легкие, бронхи.

Займитесь. Печенью, желчным пузырем, кожей, кровью.

Процедуры. Согревающие процедуры для печени, питательные процедуры для кожи лица и всего тела.

Противопоказаны. Переохлаждение, хирургическое вмешательство в области легких, бронхов, долгие прогулки (если это выходные дни).

Питание. Исключить: консервированные продукты, шоколад, острую пищу. Употреблять: оливковое масло, кисломолочные продукты, квашеную капусту, твердый сыр, грецкие орехи, пшено, киви, шампиньоны.

**ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ.** Возьмите 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку подсолнечного масла, смешайте на один прием движениями от себя. Принимайте между едой 2–3 раза в день.

\* \* \*

10 февраля с 10:27 – пн., 11, 12 л. д. с 14:13

11 февраля – вт., 12, 13 л. д. с 15:09

12 февраля – ср., 13, 14 л. д. с 16:10

Луна в Раке (до 22:39 12 февраля), II фаза

Берегите. Желудочно-кишечный тракт, молочные железы.

Займитесь. Позвоночником, суставами.

Процедуры. Медовый массаж для позвоночника и всех суставов. Растягивающие и раскручивающие упражнения.

Противопоказаны. Операции и процедуры, касающиеся органов пищеварительной системы и груди.

Питание. Исключить: острую и жирную пищу, газированные и крепкие напитки. Употреблять: бананы, инжир, отварной картофель, зеленый чай, овсяный отвар и кисель.

\* \* \*

12 февраля с 22:39 – ср., 13, 14 л. д. с 16:10

13 февраля – чт., 14, 15 л. д. с 17:14

14 февраля – пт., 15, 16 л. д. с 18:20

15 февраля – сб., 16 (Полнолуние в 03:53), 17 л. д. с 19:28

Луна во Льве (до 11:26 15 февраля), II–III фаза

Берегите. Органы сердечно-сосудистой системы.

Займитесь. Голенями, лодыжками, нервной системой.

Процедуры. Регенерирующие практики, массаж голеней, аутотренинг, аффирмации, молитвы.

Противопоказаны. Волнения, стрессы, операции на сердце и венах.

Питание. Исключить: изделия с модифицированными жирами: сдобное печенье, торты с

кремом, жирные сыры. Употреблять: нежирное мясо, печень, почки, улиток, рыбу, яйца, масло.

\* \* \*

15 февраля с 11:26 – сб., 16, 17 л. д. с 19:28

16 февраля – вс., 17, 18 л. д. с 20:36

17 февраля – пн., 18, 19 л. д. с 21:46

Луна в Деве (до 20:53 17 февраля), III фаза

Берегите. Толстый и тонкий кишечник, живот.

Займитесь. Стопами, пальцами ног.

Процедуры. Очистительный массаж, солевые ванночки для ног. Хождение по камушкам.

Противопоказаны. Прием слабительных и клизм. Процедуры и операции на брюшной полости.

Питание. Исключить: попкорн, пончики, чипсы, крепкие спиртные напитки. Употреблять: овощи – салаты, овощные супы, тушеные блюда, запеченные и сырые фрукты, компоты.

\* \* \*

17 февраля с 20:53 – пн., 18, 19 л. д. с 21:46

18 февраля – вт., 19, 20 л. д. с 22:57

19 февраля – ср., 20 л. д.

Луна в Весах (до 07:28 20 февраля), III фаза

Берегите. Почки, мочевого пузыря.

Займитесь. Глазами, ушами, языком, зубами, сосудами головы.

Процедуры. Очистительные процедуры для глаз, ушей, зубов и сосудов головы.

Противопоказаны. Много пить жидкости, переохлаждение, процедуры и операции на почках и мочевом пузыре.

Питание. Исключить: блюда, содержащие столовый уксус, чрезмерное количество соли, маринады и соленья. Употреблять: цветную капусту, спирулину, морковь, петрушку, манго, пастернак.

**ВЫВЕДЕНИЕ ЖИДКОСТИ ИЗ ГОЛОВЫ.** 9–10 листьев красной свеклы без стеблей порвать руками и заварить на ночь в 0,5 л кипятка. Выпить заварку в течение дня. Так заваривать 3 дня. На 4-й, 5-й и 6-й день заваривать так же, но пить сколько захочется.

\* \* \*

20 февраля с 07:28 – чт., 20, 21 л. д. с 00:09

21 февраля – пт., 21, 22 л. д. с 01:21

22 февраля – сб., 22, 23 л. д. с 02:33

Луна в Скорпионе (до 14:48 22 февраля), III фаза

Берегите. Половые органы.

Займитесь. Нижней челюстью, горлом, затылком.

Процедуры. Полоскание настоем ромашки горла. Массаж шеи.

Противопоказаны. Операции на половых органах и вообще органах мочеполовой системы.

Питание. Исключить: жирную и острую пищу, крепкие спиртные напитки, ограничить хлебобулочные изделия. Употреблять: свежую или сушеную малину, грушу, блюда из кресс-салата, люцерны, сельдерея, устрицы.

**ОЧИЩЕНИЕ ГОРЛА.** Говорить следует негромким голосом добрые слова и почаще улыбаться; выводить шлаки с помощью святой воды: полоскать по 1 минуте каждый час, затем выплюнуть воду, ополоснуть горло кислым раствором с добавлением 1–2 капель йода.

\* \* \*

22 февраля с 14:48 – сб., 22, 23 л. д. с 02:33 (III ч. в 21:15)

23 февраля – вс., 23, 24 л. д. с 03:41

24 февраля – пн., 24, 25 л. д. с 04:44

Луна в Стрельце (до 18:27 24 февраля), III–IV фаза

Берегите. Кровь, желчный пузырь, кожу.

Займитесь. Плечами, руками, кистями рук, органами дыхания.

Процедуры. Оздоровительная гимнастика с нагрузкой на верхний плечевой пояс, дыхательные упражнения. Массаж кистей рук, предплечий, локтей, плеч.

Противопоказаны. Процедуры, так или иначе связанные с переливанием, забором крови. Манипуляции над кожей лица и рук.

Питание. Исключить: острые копченые и жареные продукты, жирное мясо. Употреблять: блюда, приготовленные из фасоли, свеклы, тыквы, имбиря. Свежие фрукты, особенно авокадо и банан.

\* \* \*

24 февраля с 18:27 – пн., 24, 25 л. д. с 04:44

25 февраля – вт., 25, 26 л. д. с 05:38

26 февраля – ср., 26, 27 л. д. с 06:22

Луна в Козероге (до 19:50 26 февраля), IV фаза

Берегите. Позвоночник, суставы, зубы.

Займитесь. Желудком, пищеводом, молочными железами.

Процедуры. Очищение желудка, клиническое обследование желудка и пищевода. Компресс из листьев капусты на грудь.

Противопоказаны. Большие физические нагрузки на позвоночник. Процедуры и операции на костях, связках и суставах.

Питание. Исключить: острую пищу, соленые продукты, ананас (вреден для зубов). Употреблять: яблоки, шпинат, овсяную кашу, репу, куриные яйца, орехи кешью.

\* \* \*

26 февраля с 19:50 – ср., 26, 27 л. д. с 06:22

27 февраля – чт., 27, 28 л. д. с 06:59

28 февраля – пт., 28, 29 л. д. с 07:29

Луна в Водолее (до 20:08 28 февраля), IV фаза

Берегите. Вегетативную нервную систему.

Займитесь. Спиной в районе лопаток, сердцем и сосудами.

Процедуры. Оздоровительная зарядка, закаливание водой, плавание. Контрастный душ.

Противопоказаны. Операции аппендикса, головного мозга, нервной системы и органов, определяющих артериальное давление.

Питание. Исключить: чрезмерное употребление мучного и сладкого, кофе. Употреблять: капусту (белокочанная, цветная, брокколи, брюссельская), салат, зеленый горошек, спаржу, лук, зелень (петрушку, укроп).

\* \* \*

28 февраля с 20:08 – пт., 28, 29 л. д. с 07:29

Луна в Рыбах (до 21:03 2 марта), IV фаза

Берегите. Стопы, пальцы ног, лимфатическую систему.

Займитесь. Тонким и толстым кишечником.

Процедуры. Чистка кишечника при помощи слабительных настоев, клизм.

Противопоказаны. Длительное стояние на одном месте, жесткая обувь, операции и процедуры, затрагивающие стопы и органы лимфатической системы.

Питание. Исключить: переизбыток, чипсы, пончики, гамбургеры, алкоголь. Употреблять: нежирное мясо и рыбу, в частности, лосося, скумбрию, сельдь; яичный белок, молочные продукты.

## Март

\* \* \*

1 марта – сб., 29, 30 л. д. с 07:55, 1 л. д. с 12:01 (Новолуние в 12:01)

2 марта – вс., 1, 2 л. д. с 08:19

Луна в Рыбах (до 21:03 2 марта), IV–I фаза

Берегите. Стопы, пальцы ног, лимфатическую систему.

Займитесь. Тонким и толстым кишечником.

Процедуры. Чистка кишечника при помощи слабительных настоев, клизм.

Противопоказаны. Длительное стояние на одном месте, жесткая обувь, операции и процедуры, затрагивающие стопы и органы лимфатической системы.

Питание. Исключить: переедание, чипсы, пончики, гамбургеры, алкоголь. Употреблять: нежирное мясо и рыбу, в частности, лосося, скумбрию, сельдь; яичный белок, молочные продукты.

\* \* \*

2 марта с 21:03 – вс., 1, 2 л. д. с 08:19

3 марта – пн., 2, 3 л. д. с 08:43

4 марта – вт., 3, 4 л. д. с 09:07

Луна в Овне (до 00:30 5 марта), I фаза

Берегите. Глаза, уши, органы обоняния, язык.

Займитесь. Мочевыделительной системой.

Процедуры. Использование отваров и настоев душицы и зверобоя.

Противопоказаны. Процедуры и операции, затрагивающие органы чувств.

Питание. Исключить: чрезмерное употребление специй, копчения и маринады, алкоголь. Употреблять: свежие фрукты и овощи, морские продукты.

\* \* \*

5 марта с 00:30 – ср., 4, 5 л. д. с 09:33

6 марта – чт., 5, 6 л. д. с 10:04

Луна в Тельце (до 06:51 7 марта), I фаза

Берегите. Эндокринную систему, горло, шею, загривок.

Займитесь. Половыми органами, анусом.

Процедуры. Теплые сидячие ванны с бергамотом, гвоздикой, апельсином.

Противопоказаны. Операции на шее, горле, удаление в этом месте родинок.

Питание. Исключить: сильно охлажденные напитки и фрукты, строгие диеты. Употреблять: тофу (соевый творог), грецкие орехи, кресс-салат, кокосовый орех, макрель, тунец.

ПРИ ГЕМОРРОЕ можно попить кровохлебку. Нужно взять корни этого растения и сделать из них отвар: столовую ложку залить стаканом воды, прокипятить 20 минут, оставить на 2 часа, а потом процедить. Настой пить по столовой ложке 5 раз в день до еды.

\* \* \*

7 марта с 06:51 – пт., 6, 7 л. д. с 10:39

8 марта – сб., 7, 8 л. д. с 11:20 (I ч. в 17:26)

9 марта – вс., 8, 9 л. д. с 12:08

Луна в Близнецах (до 16:43 9 марта), I–II фаза

Берегите. Органы дыхания, плечи, руки, пальцы рук.

Займитесь. Печенью, желчным пузырем, кожей, кровью.

Процедуры. Согревающие процедуры для печени, кроветворные и косметические процедуры.

Противопоказаны. Дыхательная гимнастика, большие физические нагрузки на верхний плечевой пояс и руки.

Питание. Исключить: яйца, грибы, острые мясные блюда. Употреблять: гранаты, петрушку, финики, лимоны, лайм, клюкву.

\* \* \*

9 марта с 16:43 – вс., 8, 9 л. д. с 12:08

10 марта – пн., 9, 10 л. д. с 13:02

11 марта – вт., 10, 11 л. д. с 14:01

Луна в Раке (до 06:37 12 марта), II фаза

Берегите. Желудок, для женщин – молочные железы.

Займитесь. Коленями, костями, суставами, зубами.

Процедуры. Массаж, разогревающие процедуры для суставов, лечение зубов. Медовый массаж позвоночника.

Противопоказаны. Операции на молочных железах, включая пластические, органах брюшной полости.

Питание. Исключить: жирную, копченую, острую пищу, алкоголь. Употреблять: чернослив, чернику, инжир, семечки подсолнуха, гречиху, манго, горох и зеленый горошек, оливки.

\* \* \*

12 марта с 06:37 – ср., 11, 12 л. д. с 15:03

13 марта – чт., 12, 13 л. д. с 16:09

Луна во Льве (до 16:51 14 марта), II фаза

Берегите. Сердце и кровеносную систему.

Займитесь. Вегетативной нервной системой, голенями.

Процедуры. Аутотренинг, введение новых позитивных установок, покаяние и прощение.

Противопоказаны. Процедуры и операции в области сердца и системы кровообращения, голеней.

Питание. Исключить: острую и жирную пищу, пряности, кофе. Употреблять: молочные каши, овощные супы из картофеля, свеклы, моркови.

\* \* \*

14 марта с 16:51 – пт., 13, 14 л. д. с 17:16

15 марта – сб., 14, 15 л. д. с 18:25

16 марта – вс., 15, 16 л. д. с 19:34 (Полнолуние в 21:09)

Луна в Деве (до 04:49 17 марта), II–III фаза

Берегите. Органы пищеварения, живот.

Займитесь. Стопами ног, суставами стопы.

Процедуры. Ходьба босиком, массаж голеностопа, пальцев ног.

Противопоказаны. Очищение желудка, кишечника, голодание.

Питание. Исключить: острые блюда, редьку, чеснок, молоко. Употреблять: блюда, приготовленные на пару, кабачки, картофель, тыкву, бананы, финики, чернослив, изюм.

МАССИРУЯ НОГИ, мы стимулируем работу всех органов. Растирайте, разминайте, давите, крутите, похлопывайте их так, как вам приятно, и тогда все будет сделано правильно.

\* \* \*

17 марта с 04:49 – пн., 16, 17 л. д. с 20:46

18 марта – вт., 17, 18 л. д. с 21:58

Луна в Весах (до 13:17 19 марта), III фаза

Берегите. Почки, мочевой пузырь, уретру.

Займитесь. Органами чувств, особенно ушами и носом.

Процедуры. Очищение ушей, промывание носа морской солью или содовым раствором.

Противопоказаны. Операции в области почек и надпочечников, на селезенке, мочевом пузыре, матке и яичниках.

Питание. Исключить: продукты-аллергены (цитрусовые, мед, шоколад), кофе. Употреблять: морковь, сладкий перец, облепиху, зелень петрушки, шпинат, укроп, клюквенный и брусничный морсы.

\* \* \*

19 марта с 13:17 – ср., 18, 19 л. д. с 23:11

20 марта – чт., 19 л. д.

21 марта – пт., 19, 20 л. д. с 00:23

Луна в Скорпионе (до 19:02 21 марта), III фаза

Берегите. Половые органы, анус.

Займитесь. Гортанию, горлом, шеей, зубами нижней челюсти.

Процедуры. Полоскание горла ромашкой, солевые компрессы. Массаж загривка. Солевой компресс на шею.

Противопоказаны. Операции в области половых органов и всей системы выделения. Чрезмерно активная сексуальная жизнь.

Питание. Исключить: перец, горчицу, капусту, черный хлеб, алкоголь. Употреблять: свежие фрукты и овощи, грейпфрут, редис, лимон-лайм.

\* \* \*

21 марта с 19:02 – пт., 19, 20 л. д. с 00:23

22 марта – сб., 20, 21 л. д. с 01:33

23 марта – вс., 21, 22 л. д. с 02:36

Луна в Стрельце (до 23:14 23 марта), III фаза

Берегите. Печень, желчный пузырь.

Займитесь. Органами дыхания, суставами рук.

Процедуры. Очищение легких, бронхов, дыхательные упражнения. Массаж ладоней, предплечий и плеч.

Противопоказаны. Операции и процедуры на печени и в области ее расположения.

Питание. Исключить: кислые овощи и фрукты: клюкву, киви, щавель. Употреблять: сладкие фрукты и сухофрукты: бананы, инжир, курагу, финики, изюм, чернослив, а также свежие фруктовые десерты.

**ОЧИСТКА ЛЕГКИХ.** Выполнять процедуру 10 дней. Смешивать по 1 чайной ложке лимонного сока и меда в розетке движениями от себя. Запить водой. В течение дня трижды принять смесь из 1 чайной ложки меда и 1 чайной ложки морковного сока. Смешать таким же образом и запить водой.

\* \* \*

23 марта с 23:14 – вс., 21, 22 л. д. с 02:36

24 марта – пн., 22, 23 л. д. с 03:32 (III ч. в 05:46)

25 марта – вт., 23, 24 л. д. с 04:18

Луна в Козероге (до 02:02 26 марта), III–IV фаза

Берегите. Кости, суставы, связки, зубы.

Займитесь. Органами желудочно-кишечного тракта. Грудными железами.

Процедуры. Очищение желудка, настои трав, стимулирующие пищеварение.

Противопоказаны. Занятия экстремальными видами спорта, сопряженными с прыжками, растяжениями и падениями.

Питание. Исключить: соленые, маринованные продукты, мучные и сладкие блюда. Употреблять: твердые сорта сыра, миндаль, кунжут, вяленую рыбу с костями.

\* \* \*

26 марта с 02:02 – ср., 24, 25 с 04:56

27 марта – чт., 25, 26 л. д. с 05:28

Луна в Водолее (до 03:48 28 марта), IV фаза

Берегите. Нервную систему, лодыжки, голени.

Займитесь. Органами сердечно-сосудистой системы, кровью.

Процедуры. Очищение сосудов и сердечной мышцы, контрастный душ.

Противопоказаны. Волнения, стрессовые ситуации, долгий бег.

Питание. Исключить: острую, соленую, жареную пищу. Употреблять: рыбу (судак, карп),

обезжиренное молоко, морскую капусту, коричневый рис, кукурузу, чернослив, кунжутные семечки.

\* \* \*

28 марта с 03:48 – пт., 26, 27 л. д. с 05:55

29 марта – сб., 27, 28 л. д. с 06:19

Луна в Рыбах (до 05:38 30 марта), IV фаза

Берегите. Стопы, кожу, эндокринную систему.

Займитесь. Органами пищеварения, кишечником.

Процедуры. Очищение кишечника, микроклизмы со своей уриной или с отваром свеклы.

Противопоказаны. Косметические процедуры и операции на коже, щитовидной железе. Процедуры с ногами.

Питание. Исключить: продукты, вызывающие аллергию (шоколад, цитрусовые), алкоголь. Употреблять: печень, молоко, пивные дрожжи, свежую рыбу, индейку, курицу, домашний и соевый сыр.

\* \* \*

30 марта с 05:38 – вс., 28, 29 л. д. с 06:43, 1 л. д. с 22:47 (Новолуние в 22:47)

31 марта – пн., 1, 2 л. д. с 07:07

Луна в Овне (до 08:55 1 апреля), IV–I фаза

Берегите. Голову, органы чувств, сосуды головы.

Займитесь. Мочевыделительной системой.

Процедуры. Компрессы на поясницу, чистка почек, мочевого пузыря. Мочегонные препараты.

Противопоказаны. Сильные эмоциональные переживания. Процедуры и операции в области головы, на сосудах головного мозга.

Питание. Исключить: острую пищу, пряности, кофе. Употреблять: гречиху, баклажаны, болгарский перец, сельдерей, грейпфрут.

**ЧИСТКА ПОЧЕК.** Размельчите и перемешайте взятые по 50 г зверобой, душицу, шалфей, Melissa, спорыш. Заваривайте сбор 6 дней (1 столовая ложка на 250 мл кипятка) и пейте его натощак, как чай. На 7-й день в охлажденный травяной чай добавьте 5 капель пихтового масла. Повторяйте прием такой смеси по 3 раза в день за 30 минут до еды 5 дней. Уже после 1 приема с мочой станут выходить песок и камешки в виде масляных сгустков бурого или темно-красного цвета.

## Апрель

\* \* \*

1 апреля – вт., 2, 3 л. д. с 07:33

Луна в Овне (до 08:55 1 апреля), I фаза

Берегите. Голову, органы чувств, сосуды головы.

Займитесь. Мочевыделительной системой.

Процедуры. Компрессы на поясницу, чистка почек, мочевого пузыря. Мочегонные препараты.

Противопоказаны. Сильные эмоциональные переживания. Процедуры и операции в области головы, на сосудах головного мозга, зубов.

Питание. Исключить: острую пищу, пряности, кофе. Употреблять: гречиху, баклажаны, болгарский перец, сельдерей, грейпфрут.

**ЧИСТКА ПОЧЕК.** Размельчите и перемешайте взятые по 50 г зверобой, душицу, шалфей, Melissa, спорыш. Заваривайте сбор 6 дней (1 столовая ложка на 250 мл кипятка) и пейте его натощак, как чай. На 7-й день в охлажденный травяной чай добавьте 5 капель пихтового масла. Повторяйте прием такой смеси по 3 раза в день за 30 минут до еды 5 дней.

Уже после 1 приема с мочой станут выходить песок и камешки в виде масляных сгустков бурого или темно-красного цвета.

\* \* \*

1 апреля с 08:55 – вт., 2, 3 л. д. с 07:33

2 апреля – ср., 3, 4 с 08:01

3 апреля – чт., 4, 5 л. д. с 08:35

Луна в Тельце (до 15:50 3 апреля), I фаза

Берегите. Артикуляционный аппарат, особенно голосовые складки, язык, мягкое и твердое нёбо, шею.

Займитесь. Прямой кишкой, анальным отверстием, репродуктивными органами.

Процедуры. Компрессы с тертым картофелем и печеным луком при геморрое, ароматерапия.

Противопоказаны. Чрезмерная нагрузка для шеи и голосовых связок.

Питание. Исключить: острые, соленые продукты, чрезмерно горячие напитки.

Употреблять: яйца, молочные и кисломолочные продукты.

\* \* \*

3 апреля с 15:50 – чт., 4, 5 л. д. с 08:35

4 апреля – пт., 5, 6 л. д. с 09:14

5 апреля – сб., 6, 7 л. д. с 10:00

Луна в Близнецах (до 02:32 6 апреля), I фаза

Берегите. Горло, бронхи, легкие и руки.

Займитесь. Кожей, кровью.

Процедуры. С помощью словоформ наполняйте новой энергией кожу, кровь, питательные маски для лица и тела.

Противопоказаны. Переохлаждение, все легочные процедуры, долгие прогулки, нагрузка на руки.

Питание. Исключить: сильно охлажденные продукты и напитки, алкоголь. Употреблять: брюкву, малину, мед.

\* \* \*

6 апреля с 02:32 – вс., 7, 8 л. д. с 10:52

7 апреля – пн., 8, 9 л. д. с 11:50 (I ч. в 12:30)

Луна в Раке (до 12:37 8 апреля), I–II фаза

Берегите. Желудок, молочные железы (женщинам).

Займитесь. Позвоночником, суставами, зубами.

Процедуры. Медовый массаж, растягивающие, раскручивающие физические упражнения.

Противопоказаны. Операции и процедуры, затрагивающие желудок, молочные железы.

Питание. Исключить: чипсы, газированные напитки. Употреблять: крыжовник, квашеную капусту, кисломолочные продукты.

\* \* \*

8 апреля с 12:37 – вт., 9, 10 л. д. с 12:51

9 апреля – ср., 10, 11 л. д. с 13:56

10 апреля – чт., 11, 12 с 15:02

Луна во Льве (до 02:29 11 апреля), II фаза

Берегите. Органы сердечно-сосудистой системы.

Займитесь. Голенями, лодыжками, нервной системой.

Процедуры. Введение новых позитивных установок, молитвы и прощение, массаж голеней, лодыжек.

Противопоказаны. Тяжелый физический труд, операции на органах сердечно-сосудистой системы.

Питание. Исключить: сдобное печенье, торты с кремом. Употреблять: помидоры, изюм, курагу, оливковое масло, грецкие орехи.

\* \* \*

11 апреля с 02:29 – пт., 12, 13 л. д. с 16:09

12 апреля – сб., 13, 14 л. д. с 17:18

Луна в Деве (до 11:59 13 апреля), II фаза

Берегите. Пищевод, желудок, живот.

Займитесь. Стопами, пальцами ног.

Процедуры. Солевые ванночки, очищение скрабами, пемзой стоп ног. Массаж стоп с питательным кремом.

Противопоказаны. Прием слабительных средств.

Питание. Исключить: жевательные конфеты, пастилу, шоколадные батончики. Употреблять: свежую рыбу, яйца, бобовые (фасоль, горох, чечевицу), каши из цельных, недробленных круп.

\* \* \*

13 апреля с 11:59 – вс., 14, 15 л. д. с 18:29

14 апреля – пн., 15, 16 л. д. с 19:42

15 апреля – вт., 16 (Полнолуние и Лунное затмение в 11:46), 17 л. д. с 20:56

Луна в Весах (до 18:58 15 апреля), II–III фаза

Берегите. Почки, мочевой пузырь, поясницу.

Займитесь. Головой, верхней челюстью, зубами, глазами, носом, ушами.

Процедуры. Очистительные процедуры органов чувств, промывание глаз, ушей, массаж головы.

Противопоказаны. Большие физические нагрузки, особенно на область поясницы, операции в области поясницы и низа живота.

Питание. Исключить: копчености, пиво, кофе. Употреблять: свежие фрукты и овощи, морковь, петрушку, огурец, персик, клюкву, манго, пастернак, а также морскую рыбу.

\* \* \*

15 апреля с 18:58 – вт., 16, 17 л. д. с 20:56

16 апреля – ср., 17, 18 л. д. с 22:11

17 апреля – чт., 18, 19 л. д. с 23:23

Луна в Скорпионе (до 00:46 18 апреля), III фаза

Берегите. Половые органы.

Займитесь. Горлом, нижней челюстью, затылком и шеей.

Процедуры. Компресс на шею из прокипяченного растительного масла, массаж области шеи. Полоскание горла настоями трав.

Противопоказаны. Операции на органах репродуктивной системы, прямой кишки.

Питание. Исключить: острую пищу, бобовые растения и незрелые плоды. Употреблять: виноград, чеснок (при геморрое заглатывать целыми зубчиками), нежирное мясо.

\* \* \*

18 апреля с 00:46 – пт., 19 л. д.

19 апреля – сб., 19, 20 л. д. с 00:30

20 апреля – вс., 20, 21 л. д. с 01:28

Луна в Стрельце (до 05:24 20 апреля), III фаза

Берегите. Кровь, желчный пузырь, кожу.

Займитесь. Плечами, руками, кистями рук, органами дыхания.

Процедуры. Самомассаж рук, плеч. Дыхательные практики. Долгие прогулки.

Противопоказаны. Хирургическое вмешательство в области таза и тазобедренных суставов, коленных связок и сухожилий, печени.

Питание. Исключить: острые копченые и жареные продукты, жирное мясо. Употреблять свежую рыбу: окуня, лосося, осетра, форель; зеленый чай.

\* \* \*

20 апреля с 05:24 – вс., 20, 21 л. д. с 01:28

21 апреля – пн., 21, 22 л. д. с 02:18

22 апреля – вт., 22, 23 л. д. с 02:58

Луна в Козероге (до 08:57 22 апреля), III фаза

Берегите. Кости, суставы, колени, зубы.

Займитесь. Желудком, грудью.

Процедуры. Очищение желудка, лечение язв, гастритов. Компресс из листьев капусты на грудь.

Противопоказаны. Лечение, удаление, протезирование зубов, вправление позвонков. Нагрузка на позвоночник.

Питание. Исключить: соленья, маринады, консервы, кофе. Употреблять: орех-пекан, миндаль, арахис, семена тыквы, семена подсолнечника.

\* \* \*

22 апреля с 08:57 – вт., 22, 23 л. д. с 02:58 (III ч. в 11:52)

23 апреля – ср., 23, 24 л. д. с 03:30

24 апреля – чт., 24, 25 л. д. с 03:58

Луна в Водолее (до 11:59 24 апреля), III–IV фаза

Берегите. Глаза, ноги, нервную систему.

Займитесь. Сердцем, сосудами, кровью, лопатками.

Процедуры. Очищение органов сердечно-сосудистой системы, контрастные обливания.

Противопоказаны. Стрессовые ситуации, чрезмерные физические нагрузки, особенно на голени и лодыжки.

Питание. Исключить: пряности, жареную пищу, алкоголь. Употреблять: обезжиренное молоко, морскую капусту, коричневый рис, кукурузу.

\* \* \*

24 апреля с 11:59 – чт., 24, 25 л. д. с 03:58

25 апреля – пт., 25, 26 л. д. с 04:23

26 апреля – сб., 26, 27 л. д. с 04:46

Луна в Рыбах (до 15:20 26 апреля), IV фаза

Берегите. Стопы, эндокринную и лимфатическую системы, кожу.

Займитесь. Органами пищеварения, животом.

Процедуры. Очищение кишечника, использование трав со слабительным эффектом.

Противопоказаны. Процедуры и операции на органах чувств, печени и ногах. Процедуры со стопами.

Питание. Исключить: животные и кулинарные жиры, крепкий чай, крепкий кофе, какао. Употреблять: свежие овощи и фрукты, особенно цитрусовые, шпинат, капусту.

\* \* \*

26 апреля с 15:20 – сб., 26, 27 л. д. с 04:46

27 апреля – вс., 27, 28 л. д. с 05:08

28 апреля – пн., 28, 29 л. д. с 05:33

Луна в Овне (до 19:46 28 апреля), IV фаза

Берегите. Голову, органы чувств, верхнюю челюсть, зубы.

Займитесь. Органами мочевыделительной системы, поясницей.

Процедуры. Чистка почек и мочевого пузыря. Согревающие компрессы на поясницу.

Противопоказаны. Физические и умственные переутомления. Стрижка волос на голове.

Питание. Исключить: пряности, ананас, мучное и сладкое. Употреблять: чернику, кабачок, кукурузу, брокколи.

\* \* \*

28 апреля с 19:46 – пн., 28, 29 л. д. с 05:33

29 апреля – вт., 29, 30 л. д. с 06:00, 1 л. д. с 10:16 (Новолуние в 10:16, Солнечное затмение 10:04)

30 апреля – ср., 1, 2 л. д. с 06:31

Луна в Тельце (до 01:34 1 мая), IV–I фаза

Берегите. Горло, шею, загривок, эндокринную систему.

Займитесь. Репродуктивными органами, анусом.  
Процедуры. Спринцевание со слабым раствором марганцовки.  
Противопоказаны. Хирургическое воздействие на эндокринную систему, шею и горло.  
Питание. Исключить: мороженое, сильно охлажденные напитки и фрукты, голодание.  
Употреблять: кокосовый орех, макрель, тунец, спирулину, пальмовые стебли (сердцевину).

## Май

\* \* \*

1 мая – чт., 2, 3 л. д. с 07:08  
Луна в Тельце (до 01:34 1 мая), I фаза  
Берегите. Горло, шею, загривок, эндокринную систему.  
Займитесь. Репродуктивными органами, анусом.  
Процедуры. Спринцевание с уриной или слабым раствором марганцовки.  
Противопоказаны. Хирургическое воздействие на эндокринную систему, шею и горло.  
Питание. Исключить: мороженое, сильно охлажденные напитки и фрукты, голодание.  
Употреблять: кокосовый орех, макрель, тунец, спирулину, пальмовые стебли (сердцевину).

\* \* \*

1 мая с 01:34 – чт., 2, 3 л. д. с 07:08  
2 мая – пт., 3, 4 л. д. с 07:51  
3 мая – сб., 4, 5 л. д. с 08:41  
Луна в Близнецах (до 09:16 3 мая), I фаза  
Берегите. Легкие, бронхи, руки.  
Займитесь. Печенью, желчным пузырем, кожей, кровью.  
Процедуры. Согревающие процедуры для печени, питательные маски для кожи лица и всего тела.  
Противопоказаны. Переохлаждение, аромапроцедуры. Нагрузки на руки и плечи.  
Нахождение в душном помещении.  
Питание. Исключить: острую и жирную пищу, крепкие напитки. Употреблять: морскую и речную рыбу, грецкие орехи, малину, мед.

\* \* \*

3 мая с 09:16 – сб., 4, 5 л. д. с 08:41  
4 мая – вс., 5, 6 л. д. с 09:37  
5 мая – пн., 6, 7 л. д. с 10:38  
Луна в Раке (до 22:30 5 мая), I фаза  
Берегите. Пищевод, желудок, молочные железы (женщинам).  
Займитесь. Опорно-двигательным аппаратом.  
Процедуры. Вправление позвонков при помощи массажа и лечебной гимнастики.  
Противопоказаны. Медикаментозное и биоэнергетическое лечение, употребление химических препаратов.  
Питание. Исключить: фастфуд, жирную и острую пищу, пряности, алкоголь. Употреблять: низкокалорийные продукты, диетические сухие хлебцы, галеты без соли.  
КОМПРЕСС ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА. В настой трав спорыша, листьев березы и ягод шиповника (по 2–3 столовые ложки на 1 л кипятка) добавить 2 столовые ложки соли. Замочить в нем шерсть для аппликации, сделать согревающий компресс на весь позвоночник или больные суставы на 30 минут.

\* \* \*

5 мая с 22:30 – пн., 6, 7 л. д. с 10:38  
6 мая – вт., 7, 8 л. д. с 11:41  
7 мая – ср., 8 (I ч. в 07:15), 9 л. д. с 12:46  
Луна во Льве (до 09:33 8 мая), I–II фаза  
Берегите. Сердечную мышцу, сосуды, голени.

Займитесь. Нервной системой.

Процедуры. Введение новых позитивных установок, аутотренинг. Покаяние и прощение.

Противопоказаны. Хирургическое вмешательство в области сердца и сосудов.

Питание. Исключить: колбасы, сосиски, жирные молочные продукты, жареную пищу.

Употреблять: щи и борщ на слабом говяжьем бульоне или вегетарианские, овощные супы, картофельные, с крупами, фруктовые и молочные супы.

\* \* \*

8 мая с 09:38 – чт., 9, 10 л. д. с 13:53

9 мая – пт., 10, 11 л. д. с 15:01

10 мая – сб., 11, 12 л. д. с 16:10

Луна в Деве (до 20:16 10 мая), II фаза

Берегите. Толстый и тонкий кишечник, живот.

Займитесь. Стопами, пальцами ног.

Процедуры. Ходьба босиком по земле, массаж стоп. Массаж ног.

Противопоказаны. Операции в области кишечника, солнечного сплетения, на органах, связанных с обменом веществ.

Питание. Исключить: полуфабрикаты, крабовые палочки, майонез, копченые колбасы.

Употреблять: брюссельскую и цветную капусту, редис, грушу, морковь.

\* \* \*

10 мая с 20:16 – сб., 11, 12 л. д. с 16:10

11 мая – вс., 12, 13 л. д. с 17:22

12 мая – пн., 13, 14 л. д. с 18:35

Луна в Весах (до 05:31 13 мая), II фаза

Берегите. Органы мочевыводящей системы.

Займитесь. Глазами, ушами, языком, зубами.

Процедуры. Компресс из тертого картофеля для головы, массаж лица и волосистой части головы. Стрижка волос на голове. Самомассаж ушных раковин и глаз.

Противопоказаны. Чистки, компрессы и операции, затрагивающие почки и мочевой пузырь.

Питание. Исключить: соусы, пряности, перец, горчицу, хрен. Употреблять: салаты из свежих и квашеных овощей, из фруктов, винегреты, икру овощную, кабачковую, баклажанную.

\* \* \*

13 мая с 05:31 – вт., 14, 15 л. д. с 19:50

14 мая – ср., 15, 16 л. д. с 21:05 (Полнолуние в 23:17)

Луна в Скорпионе (до 10:14 15 мая), II–III фаза

Берегите. Половые органы, анус.

Займитесь. Органами речи, гортанью. Шеей и загривком.

Процедуры. Полоскание горла настоем ромашки и девясила. Масляный компресс на шею.

Противопоказаны. Переохлаждение, операции и процедуры в области паха, половых органов и всей системы выделения.

Питание. Исключить: острые и жирные блюда, жареные продукты, алкоголь. Употреблять: картофель, цветную капусту, рис, любое мясо, рыбу, мед.

Стимулировать область горла и шеи можно массажем, масляными компрессами. Хорошо смазать горло и шею кедровым или облепиховым маслом.

\* \* \*

15 мая с 10:14 – чт., 16, 17 л. д. с 22:17

16 мая – пт., 17, 18 л. д. с 23:20

17 мая – сб., 18 л. д.

Луна в Стрельце (до 12:50 17 мая), III фаза

Берегите. Печень, желчный пузырь.

Займитесь. Органами дыхания, суставами рук и плеч.

Процедуры. Солевые ванночки для кистей рук, дыхательная гимнастика.

Противопоказаны. Переливание крови, хирургическое вмешательство в области таза и тазобедренных суставов до коленных связок и сухожилий, печени.

Питание. Исключить: жирное мясо, особенно свинину и баранину, мясо утки, гуся. Употреблять: бананы, инжир, курагу, финики, изюм, чернослив.

\* \* \*

17 мая с 12:50 – сб., 18 л. д.

18 мая – вс., 18, 19 л. д. с 00:15

19 мая – пн., 19, 20 л. д. с 00:59

Луна в Козероге (до 14:49 19 мая), III фаза

Берегите. Позвоночник, колени, суставы, зубы.

Займитесь. Пищеводом, желудком, молочными железами (для женщин).

Процедуры. Чистка желудка, капустный компресс на молочные железы.

Противопоказаны. Процедуры и операции на костях, чрезмерная физическая нагрузка на позвоночник, связки.

Питание. Исключить: фастфуд, газированные напитки, кофе. Употреблять: вяленую рыбу с костями, сардины с костями, молоко, творог.

\* \* \*

19 мая с 14:49 – пн., 19, 20 л. д. с 00:59

20 мая – вт., 20, 21 л. д. с 01:34

21 мая – ср., 21, 22 л. д. с 02:03 (III ч. в 16:59)

Луна в Водолее (до 17:15 21 мая), III–IV фаза

Берегите. Нервную систему, лодыжки, голени.

Займитесь. Сердцем, сосудами, спиной в области лопаток.

Процедуры. Очищение сердечной мышцы красным вином, контрастный душ.

Противопоказаны. Процедуры и операции на надкостнице, лодыжке, голени. Стрессы и переживания.

Питание. Исключить: острую, жирную пищу, копченые и полукопченые продукты. Употреблять: ананас, яблоки, сливы, киви, голубику, патиссоны, огурцы, шпинат, капусту.

\* \* \*

21 мая с 17:15 – ср., 21, 22 л. д. с 02:03

22 мая – чт., 22, 23 л. д. с 02:29

23 мая – пт., 23, 24 л. д. с 02:51

Луна в Рыбах (до 20:43 23 мая), IV фаза

Берегите. Стопы, кожу, эндокринную систему.

Займитесь. Органами пищеварения, животом.

Процедуры. Очищение кишечника, микроклизмы с уриной.

Противопоказаны. Водные процедуры, массаж ног, стоп. Ношение жесткой новой обуви.

Питание. Исключить: специи, продукты-аллергены (шоколад, цитрусовые, клубнику). Употреблять: грибы, свежие овощи и фрукты, шпинат, устрицы, настой корней солодки.

ИЗ СВЕЖИХ ПОБЕГОВ СНЫТИ выжмите сок. Принимайте его: 1-й день – по 1 столовой ложки 3 раза в день за 15–20 минут до еды, 2-й день – по 2 столовые ложки, 3-й день и далее – по 1/2 стакана. Курс длится 10 дней, потом сделайте перерыв (5 дней), и снова пейте сок 10 дней.

\* \* \*

23 мая с 20:43 – пт., 23, 24 л. д. с 02:51

24 мая – сб., 24, 25 л. д. с 03:14

25 мая – вс., 25, 26 л. д. с 03:37

Луна в Овне (до 01:28 26 мая), IV фаза

Берегите. Голову, сосуды головы, органы чувств, зубы.

Займитесь. Почками, мочевым пузырем, поясницей.  
Процедуры. Чистка почек, мочевого пузыря, уретры.  
Противопоказаны. Сильные эмоциональные нагрузки, операции в области головы, головного мозга. Стрижка волос на голове.

Питание. Исключить: соленья и маринады, специи, кофе, алкоголь. Употреблять: гречневую, пшеничную, овсяную каши, зеленый чай.

\* \* \*

26 мая с 01:28 – пн., 26, 27 л. д. с 04:02

27 мая – вт., 27, 28 л. д. с 04:31

28 мая – ср., 28, 29 л. д. с 05:04, 1 л. д. с 22:42

Луна в Тельце (до 08:08 28 мая), IV фаза

Берегите. Горло, шею, загривок, эндокринную систему.

Займитесь. Органами репродуктивной системы, анусом.

Процедуры. Чистка половых органов и органов малого таза.

Противопоказаны. Операции на шее, горле, удаление в этом месте родинок.

Питание. Исключить: голодание, жареную, острую, жирную пищу, алкоголь. Употреблять: обезжиренное мясо, рыбу, домашнюю птицу, яичный белок.

\* \* \*

28 мая с 08:08 – ср., 28, 29 л. д. с 05:04, 1 л. д. с 22:42 (Новолуние в 22:42)

29 мая – чт., 1, 2 л. д. с 05:44

30 мая – пт., 2, 3 л. д. с 06:32

Луна в Близнецах (до 19:07 30 мая), IV–I фаза

Берегите. Органы дыхания, руки, пальцы рук.

Займитесь. Печенью, желчным пузырем, кожей, кровью.

Процедуры. Очищение кожи, желчегонные настои, аппликации на область печени.

Противопоказаны. Ароматерапия, операции на легких и бронхах, кроме исключительных случаев.

Питание. Исключить: острые мясные и рыбные блюда, кофе. Употреблять: свежие фрукты и ягоды, мед.

**ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ.** Перед чисткой разогрейте печень, приложив к правому боку грелку. Затем нужно выпить на пустой желудок 100–200 г растительного масла, разогретого до температуры тела. Масло можно запивать лимонным соком. После приема масла нужно прилечь. Камешки и нечистоты выходят с каловыми массами через 2–3 часа.

\* \* \*

30 мая с 19:07 – пт., 2, 3 л. д. с 06:32

31 мая – сб., 3, 4 л. д. с 07:26

Луна в Раке (до 05:15 2 июня), I фаза

Берегите. Желудок, грудь.

Займитесь. Коленями, костями, суставами, зубами.

Процедуры. Выведение камней и шлаков, лечение артритов, отложения солей. Лечение зубов.

Противопоказаны. Операции на желудке, органах брюшной полости, груди и молочных железах.

Питание. Исключить: жевательные конфеты, пастилу, кукурузные и картофельные чипсы. Употреблять: сыр, творог, яйца, огурцы, капусту, шпинат, лук.

## **Июнь**

\* \* \*

1 июня – вс., 4, 5 л. д. с 08:25

Луна в Раке (до 05:15 2 июня), I фаза

Берегите. Желудок, грудь.

Займитесь. Коленями, костями, суставами, зубами.

Процедуры. Выведение камней и шлаков, лечение артритов, отложения солей. Лечение зубов.

Противопоказаны. Операции на желудке, органах брюшной полости, груди и молочных железах.

Питание. Исключить: жевательные конфеты, пастилу, кукурузные и картофельные чипсы.

Употреблять: сыр, творог, яйца, огурцы, капусту, шпинат, лук.

\* \* \*

2 июня с 05:15 – пн., 5, 6 л. д. с 09:27

3 июня – вт., 6, 7 л. д. с 10:32

4 июня – ср., 7, 8 л. д. с 11:37

Луна во Льве (до 17:35 4 июня), I фаза

Берегите. Сердце и сердечно-сосудистую систему.

Займитесь. Нервной системой, голенями, лодыжками.

Процедуры. Введение новых позитивных установок, массаж голеней, аффирмации и молитвы.

Противопоказаны. Большие физические нагрузки, операции в области сердца, всей сердечно-сосудистой системы.

Питание. Исключить: жирную, острую, жареную пищу, крепкие спиртные напитки.

Употреблять: любую капусту, морковь, кабачки, тыкву, баклажаны, картофель, зеленый горошек.

\* \* \*

4 июня с 17:35 – ср., 7, 8 л. д. с 11:37

5 июня – чт., 8, 9 л. д. с 12:44

6 июня – пт., 9 (I ч. в 00:39), 10 л. д. с 13:52

Луна в Деве (до 05:59 7 июня), I–II фаза

Берегите. Тонкий и толстый кишечник, живот.

Займитесь. Кожей, кровеносной системой, стопами, пальцами ног.

Процедуры. Ходьба босиком по скошенной траве, соленые ванночки для ног. Массаж стоп с питательным кремом.

Противопоказаны. Прием слабительных средств. Операции на кишечнике и в области солнечного сплетения.

Питание. Исключить: консервы, полуфабрикаты, десертные вина. Употреблять: блюда на пару, овощи, бананы, финики, чернослив, изюм.

\* \* \*

7 июня с 05:59 – сб., 10, 11 л. д. с 15:01

8 июня – вс., 11, 12 л. д. с 16:13

Луна в Весах (до 13:29 9 июня), II фаза

Берегите. Мочевыделительной системой, поясницей.

Займитесь. Ушами, глазами, носом, языком, зубами.

Процедуры. Лечение ушей, глаз, зубов, процедуры по избавлению от лишнего веса. Стрижка волос на голове.

Противопоказаны. Операции и процедуры, касающиеся почек и надпочечников, селезенки, мочевого пузыря.

Питание. Исключить: чрезмерно душистые ароматические приправы и продукты, кофе. Употреблять: хлеб грубого помола, проросшие зерна пшеницы, каши на воде, кисломолочные продукты.

**КОМПРЕСС ДЛЯ ГОЛОВЫ.** Нужно натереть на крупной терке 2–3 молодые картофелины, разместить на темени и затылке, завязать платком или надеть шапочку, сверху обвязать

голову теплым шарфом. Держать 10–15 минут, затем сполоснуть голову.

\* \* \*

9 июня с 13:29 – пн., 12, 13 л. д. с 17:26

10 июня – вт., 13, 14 л. д. с 18:41

Луна в Скорпионе (до 18:11 11 июня), II фаза

Берегите. Половые органы, анус.

Займитесь. Органами речи, шеей.

Процедуры. Полоскание горла, ингаляции с ромашкой, массаж загривка. Операции на шее и горле, зеве, глотке и гортани.

Противопоказаны. Операции на желчном пузыре, толстой кишке, яичниках, наружных половых органах.

Питание. Исключить: мучные и сладкие блюда, алкоголь. Употреблять: виноград, картофель, цветную капусту, рис, рыбу и мед.

\* \* \*

11 июня с 18:11 – ср., 14, 15 л. д. с 19:55

12 июня – чт., 15, 16 л. д. с 21:04

13 июня – пт., 16 (Полнолуние в 08:12), 17 л. д. с 22:05

Луна в Стрельце (до 20:09 13 июня), II–III фаза

Берегите. Кровь, печень, желчный пузырь, кожу.

Займитесь. Плечами, руками, кистями рук, органами дыхания.

Процедуры. Лечебная гимнастика с нагрузкой на верхний плечевой пояс, долгие пешие прогулки. Самомассаж кистей и локтей.

Противопоказаны. Процедуры и операции на печени, желчном пузыре, косметические процедуры.

Питание. Исключить: сдобное тесто, жирные пирожные, торты, печенье, шоколад. Употреблять нежирную рыбу: треску, форель, судака, карпа, толстолобика, хек; нежное телячье мясо, индейку.

\* \* \*

13 июня с 20:09 – пт., 16, 17 л. д. с 22:05

14 июня – сб., 17, 18 л. д. с 22:55

15 июня – вс., 18, 19 л. д. с 23:35

Луна в Козероге (до 20:51 15 июня), III фаза

Берегите. Кости, суставы, колени, зубы.

Займитесь. Органами желудочно-кишечного тракта.

Процедуры. Чистка желудка содовым раствором через 2 часа после ужина.

Противопоказаны. Большая нагрузка на позвоночник, протезирование зубов, вправление позвонков.

Питание. Исключить: соленую, копченую, сушеную рыбу, пиво, кофе. Употреблять: свежую рыбу, морские продукты, яблоки, шпинат, орехи кешью.

\* \* \*

15 июня с 20:51 – вс., 18, 19 л. д. с 23:35

16 июня – пн., 19 л. д.

17 июня – вт., 19, 20 л. д. с 00:08

Луна в Водолее (до 22:05 17 июня), III фаза

Берегите. Глаза, ноги, нервную систему.

Займитесь. Сердцем, сосудами, кровью, спиной.

Процедуры. Очищение сердечно-сосудистой системы.

Противопоказаны. Перенапряжение глаз, операции аппендикса, головного мозга, нервной системы и органов, определяющих артериальное давление.

Питание. Исключить: пряности, острые овощи (томат, чеснок, редис), алкоголь. Употреблять: свежие овощи: кабачок, кукурузу, брокколи, брюссельскую капусту,

салат-латук, листовой салат.

**ОЧИЩЕНИЕ КРОВИ, СОСУДОВ.** Нужно смешать 2 столовые ложки сока свеклы, 1 столовую ложку кефира, сок половины лимона, 2 столовые ложки мятой черники. Принимайте коктейль 2 раза в день на голодный желудок.

\* \* \*

17 июня с 22:05 – вт., 19, 20 л. д. с 00:08

18 июня – ср., 20, 21 л. д. с 00:34

19 июня – чт., 21, 22 л. д. с 00:58 (III ч. в 22:39)

Луна в Рыбах (до 01:07 20 июня), III–IV фаза

Берегите. Эндокринную систему, лимфатическую систему, кожу.

Займитесь. Органами пищеварения, животом.

Процедуры. Чистка кишечника, очищающие клизмы.

Противопоказаны. Длительная ходьба, операции на органах эндокринной и лимфатической систем.

Питание. Исключить: мед, землянику, цитрусовые, грибы, ананасы, молоко. Употреблять: морские продукты: морскую капусту, кальмары, крабы, рыбу.

\* \* \*

20 июня с 01:07 – пт., 22, 23 л. д. с 01:21

21 июня – сб., 23, 24 л. д. с 01:43

22 июня – вс., 24, 25 л. д. с 02:08

Луна в Овне (до 06:57 22 июня), IV фаза

Берегите. Сосуды головы, ротовую полость, зубы, уши.

Займитесь. Органами выделительной системы, поясницей.

Процедуры. Выведение камней из почек и мочевого пузыря.

Противопоказаны. Долгое пребывание на солнце.

Питание. Исключить: копченые и сырокопченые колбасы, красную и черную икру, шипучие вина. Употреблять: кунжутные семечки, гречиху, баклажан, перец, сельдерей.

\* \* \*

22 июня с 06:57 – вс., 24, 25 л. д. с 02:08

23 июня – пн., 25, 26 л. д. с 02:34

24 июня – вт., 26, 27 л. д. с 03:06

Луна в Тельце (до 16:18 24 июня), IV фаза

Берегите. Горло, шею, загрибок, щитовидную железу.

Займитесь. Половыми органами, анальным отверстием.

Процедуры. Солевой компресс на область крестца и лобка.

Противопоказаны. Операции и процедуры на органах речи, верхних дыхательных путей.

Питание. Исключить: мороженое, сильно охлажденные напитки и фрукты, голодание. Употреблять: грецкие орехи, кресс-салат, кокосовый орех, макрель, тунец, спирулину, грушу.

\* \* \*

24 июня с 16:18 – вт., 26, 27 л. д. с 03:06

25 июня – ср., 27, 28 л. д. с 03:43

26 июня – чт., 28, 29 л. д. с 04:26

Луна в Близнецах (до 01:06 27 июня), IV фаза

Берегите. Легкие, бронхи, плечи, руки.

Займитесь. Печенью, желчным пузырем, кожей, ягодицами, бедрами.

Процедуры. Очищение печени, желчного пузыря, антицеллюлитный массаж ягодиц, бедер.

Противопоказаны. Операции в области трахеи, бронхов, легких, языка, верхних конечностей от пальцев и кистей до плеч, нервной системы.

Питание. Исключить: маринованные овощи, соленья, копчености, горчицу, уксус, хрен,

острый кетчуп. Употреблять: свежие овощи, бананы, финики, киви, шампиньоны.

\* \* \*

27 июня с 01:06 – пт., 29, 30 л. д. с 05:18, 1 л. д. с 12:09 (Новолуние в 12:09)

28 июня – сб., 1, 2 л. д. с 06:14

29 июня – вс., 2, 3 л. д. с 07:15

Луна в Раке (до 11:40 29 июня), IV–I фаза

Берегите. Органы желудочно-кишечного тракта.

Займитесь. Позвоночником, суставами, зубами.

Процедуры. Очищающий массаж позвоночника, выведение солей.

Противопоказаны. Операции и процедуры в области солнечного сплетения, брюшины.

Питание. Исключить: острую и жирную пищу, газированные и крепкие напитки.

Употреблять: бананы, инжир, отварной картофель, зеленый чай овсяный отвар и кисель.

**ПРИ ОТЛОЖЕНИИ СОЛЕЙ** нужно повернуть через мясорубку 3 лимона и 150 г чеснока, смешать. Залить смесь 500 мл холодной кипяченой воды. Оставить на сутки, процедить, хранить в темном холодном месте. Пить каждое утро по 50 мл.

\* \* \*

29 июня с 11:40 – вс., 2, 3 л. д. с 07:15

30 июня – пн., 3, 4 л. д. с 08:19

Луна во Льве (до 01:34 2 июля), I фаза

Берегите. Органы сердечно-сосудистой системы, спину.

Займитесь. Голенями, лодыжками, нервной системой.

Процедуры. Практики прощения всех, ароматерапия, аутотренинг.

Противопоказаны. Большие физические нагрузки, стрессовые ситуации.

Питание. Исключить: жареную, острую пищу, консервы, кофе. Употреблять: молоко, обезжиренный творог, кисломолочные изделия низкой жирности.

## **Июль**

\* \* \*

1 июля – вт., 4, 5 л. д. с 09:25

Луна во Льве (до 01:34 2 июля), I фаза

Берегите. Органы сердечно-сосудистой системы, спину.

Займитесь. Голенями, лодыжками, нервной системой.

Процедуры. Практики прощения, ароматерапия, аутотренинг.

Противопоказаны. Большие физические нагрузки, стрессовые ситуации.

Питание. Исключить: жареную, острую пищу, консервы, кофе. Употреблять: молоко, обезжиренный творог, кисломолочные изделия низкой жирности.

\* \* \*

2 июля с 01:34 – ср., 5, 6 л. д. с 10:31

3 июля – чт., 6, 7 л. д. с 11:37

4 июля – пт., 7, 8 л. д. с 12:45

Луна в Деве (до 12:11 4 июля), I фаза

Берегите. Толстый и тонкий кишечник, живот.

Займитесь. Органами эндокринной системы, в частности щитовидкой, пальцами ног.

Процедуры. Ходьба по острым камушкам, введение позитивных установок.

Противопоказаны. Процедуры и операции на органах, связанных с обменом веществ.

Питание. Исключить: жирную, острую пищу, майонез, производственные соки.

Употреблять: свежие фрукты и овощи, фасоль, горох, чечевицу.

\* \* \*

4 июля с 12:11 – пт., 7, 8 л. д. с 12:45

5 июля – сб., 8, 9 л. д. с 13:54 (I ч. в 15:59)  
6 июля – вс., 9, 10 л. д. с 15:05  
Луна в Весах (до 23:43 6 июля), I–II фаза  
Берегите. Почки, мочевой пузырь, уретру.  
Займитесь. Органами чувств: глазами, ушами, языком, носом.  
Процедуры. Лечение глаз, ушей, зубов. Массаж головы.  
Противопоказаны. Процедуры на почках и мочевом пузыре.  
Питание. Исключить: хрен, горчицу, редьку, крепкие чай, кофе. Употреблять: капусту (цветную, брокколи, морскую), морковь, картофель, петрушку, манго.

\* \* \*

6 июля с 23:43 – вс., 9, 10 л. д. с 15:05  
7 июля – пн., 10, 11 л. д. с 16:18  
8 июля – вт., 11, 12 л. д. с 17:30  
Луна в Скорпионе (до 05:59 9 июля), II фаза  
Берегите. Органы репродуктивной системы, анус.  
Займитесь. Верхними дыхательными путями, органами речи.  
Процедуры. Артикуляционная гимнастика, полоскание, компрессы и массаж горла.  
Противопоказаны. Перенапряжение в сексуальной сфере, операции на половых органах.  
Питание. Исключить: острую, жареную, копченую пищу, алкоголь. Употреблять: свежие фрукты и овощи, грецкие орехи.

\* \* \*

9 июля с 05:59 – ср., 12, 13 л. д. с 18:41  
10 июля – чт., 13, 14 л. д. с 19:47  
Луна в Стрельце (до 08:12 11 июля), II фаза  
Берегите. Кровь, печень, желчный пузырь.  
Займитесь. Плечами, руками, пальцами рук, органами дыхания.  
Процедуры. Упражнения для плечевого пояса, дыхательная гимнастика.  
Противопоказаны. Операции и процедуры на печени, желчном пузыре, в области брюшины.  
Питание. Исключить: мясо утки, гуся, сдобные булочки, жирные пирожные, торты. Употреблять: сок картофеля, свеклу, тыкву, помидоры, ячменную кашу на воде.

**Артикуляционная гимнастика.** Откройте рот, вытяните язык вперед, затем влево и вправо, постарайтесь дотронуться им до подбородка, а затем до кончика носа. Широко улыбнитесь, погримасничайте перед зеркалом.

\* \* \*

11 июля с 08:12 – пт., 14, 15 л. д. с 20:43  
12 июля – сб., 15 (Полнолуние в 15:25), 16 л. д. с 21:29  
Луна в Козероге (до 08:15 13 июля), II–III фаза  
Берегите. Позвоночник, суставы, зубы.  
Займитесь. Желудком, пищеводом, молочными железами (для женщин).  
Процедуры. Компресс из листьев лопуха на молочные железы, принимать травяные настои и горечи для желудка.  
Противопоказаны. Процедуры и операции на костях и суставах, в частности, вправление позвонков.  
Питание. Исключить: жареную пищу, мучные и сладкие блюда, шоколад. Употреблять: свежие овощи и зелень, крапиву, шпинат, каши из недробленого зерна, ягоды.

\* \* \*

13 июля с 08:15 – вс., 16, 17 л. д. с 22:06  
14 июля – пн., 17, 18 л. д. с 22:37  
Луна в Водолее (до 07:53 15 июля), III фаза

Берегите. Нервную систему, лодыжки, голени.  
Займитесь. Сердцем, сосудами, спиной.  
Процедуры. Очищение сердечной мышцы, умеренные физические нагрузки.  
Противопоказаны. Процедуры и операции на надкостнице, лодыжке, голени.  
Питание. Исключить: чрезмерное потребление мучного и сладкого, алкоголь. Употреблять: ананас, яблоки, сливы, киви, голубику, патиссоны, огурцы, шпинат, капусту.

**ОЧИЩЕНИЕ СЕРДЦА.** Продолжительность процедуры 3 недели. Три раза в день (утром, в обед и вечером) натощак выпивайте 1/4 л молока и сок одного лимона. Этот метод не только укрепляет и оздоравливает сердце, но и очищает сосуды.

\* \* \*

15 июля с 07:53 – вт., 18, 19 л. д. с 23:03  
16 июля – ср., 19, 20 л. д. с 23:27  
Луна в Рыбах (до 09:21 17 июля), III фаза  
Берегите. Кожу, эндокринную систему, лимфатическую систему.  
Займитесь. Тонким и толстым кишечником, мышцами живота.  
Процедуры. Принимать настой сенны на ночь, чистка кишечника.  
Противопоказаны. Процедуры и операции на органах эндокринной и лимфатической систем.  
Питание. Исключить: острую и жирную пищу, крепкий чай, какао, кофе. Употреблять: морские продукты, печень, свежие фрукты.

\* \* \*

17 июля с 09:21 – чт., 20, 21 л. д. с 23:50  
18 июля – пт., 21 л. д.  
19 июля – сб., 21, 22 л. д. с 00:14 (III ч. в 06:08)  
Луна в Овне (до 14:06 19 июля), III–IV фаза  
Берегите. Голову, сосуды головы, органы чувств.  
Займитесь. Почками, мочевым пузырем, поясницей.  
Процедуры. Очищение органов мочевыводящей системы, соляной компресс на область почек.  
Противопоказаны. Чрезмерные умственные и эмоциональные нагрузки, операции на органах чувств.  
Питание. Исключить: копченые и сырокопченые продукты, шампанское, шипучие вина. Употреблять: свежие фрукты и овощи, капусту, морковь, кабачки, тыкву, баклажаны, картофель, зеленый чай.

\* \* \*

19 июля с 14:06 – сб., 21, 22 л. д. с 00:14  
20 июля – вс., 22, 23 л. д. с 00:40  
21 июля – пн., 23, 24 л. д. с 01:10  
Луна в Тельце (до 21:02 21 июля), IV фаза  
Берегите. Горло, шею, загривок, эндокринную систему.  
Займитесь. Половыми органами, анусом.  
Процедуры. Солевые аппликации на область лобка и крестец.  
Противопоказаны. Переохлаждение, долгое нахождение под прямыми солнечными лучами.  
Питание. Исключить: сильно охлажденную пищу и напитки, алкоголь. Употреблять: свежие овощи, цитрусовые, груши, яблоки.

\* \* \*

21 июля с 21:02 – пн., 23, 24 л. д. с 01:10  
22 июля – вт., 24, 25 л. д. с 01:45  
23 июля – ср., 25, 26 л. д. с 02:26  
Луна в Близнецах (до 05:59 24 июля), IV фаза

Берегите. Бронхи, легкие, руки, пальцы рук.

Займитесь. Кожей, кровью, печенью, желчным пузырем.

Процедуры. Косметические очищающие процедуры для кожи лица и всего тела, медовые маски.

Противопоказаны. Дыхательные упражнения, длительные погружения под воду.

Питание. Исключить: острые приправы, экзотические блюда и напитки. Употреблять: свежие фрукты, вегетарианские блюда, чай с ромашкой.

\* \* \*

24 июля с 05:59 – чт., 26, 27 л. д. с 03:14

25 июля – пт., 27, 28 л. д. с 04:08

26 июля – сб., 28, 29 л. д. с 05:07

Луна в Раке (до 19:36 26 июля), IV фаза

Берегите. Пищевод, желудок, грудь.

Займитесь. Коленями, костями, суставами, зубами.

Процедуры. Вправление позвонков, лечение артритов, зубов, лечение суставов.

Противопоказаны. Оперативные вмешательства в органы брюшной полости, груди, молочные железы.

Питание. Исключить: фастфуд, консервы, полуфабрикаты, крепкие спиртные напитки. Употреблять: твердые сорта сыра, творог, яйца, огурцы, капусту, шпинат, лук.

При проблемах с суставами нужно на ночь смазать кожу над больным местом горчицей, обложить сверху листиками подорожника, сделать утепляющую повязку и лечь спать. Утром снять повязку, промыть кожу теплой водой. Повторять процедуру до прекращения болей.

\* \* \*

26 июля с 19:36 – сб., 28, 29 л. д. с 05:07

27 июля – вс., 29, 1 л. д. с 02:41 (Новолуние в 02:41), 2 л. д. с 06:10

28 июля – пн., 2, 3 л. д. с 07:15

Луна во Льве (до 06:20 29 июля), IV–I фаза

Берегите. Сердце и сердечно-сосудистую систему.

Займитесь. Нервной системой, голенями, лодыжками.

Процедуры. Введение новых позитивных установок, массаж голеней.

Противопоказаны. Операции и процедуры, затрагивающие органы сердечно-сосудистой системы.

Питание. Исключить: красное мясо, красную и черную икру, маргарин, спиртные напитки. Употреблять: свежие фрукты и овощи, мясо индейки, яйца, зеленый чай.

\* \* \*

29 июля с 06:20 – вт., 3, 4 л. д. с 08:20

30 июля – ср., 4, 5 л. д. с 09:26

31 июля – чт., 5, 6 л. д. с 10:33

Луна в Деве (до 20:17 31 июля), I фаза

Берегите. Органы пищеварения.

Займитесь. Кожей, кроветворной системой, стопами.

Процедуры. Массаж стоп, соленые ванночки для ног.

Противопоказаны. Хирургическое вмешательство в кишечный тракт, в органы, связанные с обменом веществ.

Питание. Исключить: жирную и острую пищу, приправы и пряности, кофе. Употреблять: овощные супы, блюда на пару, овощи, бананы, финики, чернослив, изюм.

\* \* \*

31 июля с 20:17 – чт., 5, 6 л. д. с 10:33

Луна в Весах (до 06:31 3 августа), I фаза

Берегите. Органы мочевыводящей системы, поясницу.

Займитесь. Ушами, глазами, носом, языком, зубами.

Процедуры. Массаж всей поверхности головы, лечение ушей, глаз, зубов, процедуры по избавлению от лишнего веса.

Противопоказаны. Переохлаждение, операции на почках и надпочечниках, селезенке, мочевом пузыре.

Питание. Исключить: чрезмерно душистые ароматические приправы и продукты, кофе. Употреблять: каши на воде, кисломолочные продукты, свежие фрукты и овощи.

## Август

\* \* \*

1 августа – пт., 6, 7 л. д. с 11:41

2 августа – сб., 7, 8 л. д. с 12:50

Луна в Весах (до 06:31 3 августа), I фаза

Берегите. Органы мочевыводящей системы, поясницу.

Займитесь. Ушами, глазами, носом, языком, зубами.

Процедуры. Массаж всей поверхности головы, лечение ушей, глаз, зубов, процедуры по избавлению от лишнего веса.

Противопоказаны. Переохлаждение, операции на почках и надпочечниках, селезенке, мочевом пузыре.

Питание. Исключить: чрезмерно душистые ароматические приправы и продукты, кофе. Употреблять: каши на воде, кисломолочные продукты, свежие фрукты и овощи.

\* \* \*

3 августа с 06:31 – вс., 8, 9 л. д. с 14:00

4 августа – пн., 9 (I четверть в 04:49), 10 л. д. с 15:11

Луна в Скорпионе (до 13:09 5 августа), I–II фаза

Берегите. Репродуктивную систему, прямую кишку, анальное отверстие.

Займитесь. Верхними дыхательными путями, шеей, затылком.

Процедуры. Лечение и удаление аденоидов и миндалин, ингаляции с ромашкой.

Противопоказаны. Чрезмерно активная половая жизнь, операции в области промежности.

Питание. Исключить: острые и жирные продукты, перец, горчицу, капусту, черный хлеб. Употреблять: свежие фрукты и овощи: виноград, яблоки, манго, картофель, цветную капусту.

\* \* \*

5 августа с 13:09 – вт., 10, 11 л. д. с 16:20

6 августа – ср., 11, 12 л. д. с 17:27

Луна в Стрельце (до 16:42 7 августа), II фаза

Берегите. Печень, желчный пузырь, кожу.

Займитесь. Плечевым поясом, руками, кистями рук, органами дыхания.

Процедуры. Упражнения-растяжки для плечевого пояса, массаж плеч, рук.

Противопоказаны. Чистка печени, желчного пузыря, косметические процедуры для кожи лица и тела.

Питание. Исключить: сдобные булочки и бисквиты, печенье, шоколад, кофе. Употреблять: нежирную рыбу, нежное телячье мясо, индейку, морковь, свеклу, помидоры, огурцы.

\* \* \*

7 августа с 16:42 – чт., 12, 13 л. д. с 18:27

8 августа – пт., 13, 14 л. д. с 19:18

Луна в Козероге (до 17:15 9 августа), II фаза

Берегите. Опорно-двигательную систему, зубы.

Займитесь. Желудком, грудью.

Процедуры. Прием горечей и настоев для стимуляции желудка.

Противопоказаны. Физические нагрузки на позвоночник.

Питание. Исключить: копчения, маринады, соленья, кофе, алкоголь. Употреблять: кунжут, сушеные соевые бобы, яблоки, инжир.

Для стимуляции желудка принимайте настои и отвары полыни, дягиля аптечного, тысячелистника. Настой полыни: 2 столовые ложки залейте 1 стаканом воды, держите на водяной бане 15 минут, затем дайте настояться 1 час. Пейте по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

\* \* \*

9 августа с 17:15 – сб., 14, 15 л. д. с 20:00

10 августа – вс., 15, 16 л. д. с 20:34 (Полнолуние в 22:09)

Луна в Водолее (до 16:48 11 августа), II–III фаза

Берегите. Глаза, голени, лодыжки, нервную систему.

Займитесь. Сердцем, сосудами, кровью, спиной.

Процедуры. Лечение сердца и сосудов магнитной водой.

Противопоказаны. Операции аппендикса, головного мозга, нервной системы и органов, определяющих артериальное давление.

Питание. Исключить: томат, чеснок, редис, пряности, крепкие спиртные напитки. Употреблять: кукурузу, брокколи, брюссельскую капусту, салат-латук, листовой салат, яблоки.

\* \* \*

11 августа с 16:48 – пн., 16, 17 л. д. с 21:03

12 августа – вт., 17, 18 л. д. с 21:29

13 августа – ср., 18, 19 л. д. с 21:54

Луна в Рыбах (до 17:16 13 августа), III фаза

Берегите. Кожу, эндокринную систему, пальцы ног, стоп.

Займитесь. Желудком, тонким и толстым кишечником.

Процедуры. Массаж живота по часовой стрелке с установкой на четкую работу.

Противопоказаны. Процедуры и операции на щитовидке, стопе, пальцах ног.

Питание. Исключить: чрезмерное употребление жидкости, шоколада, лимонов, апельсинов. Употреблять: лосось, скумбрию, сельдь, яичный белок, молочные продукты.

\* \* \*

13 августа с 17:16 – ср., 18, 19 л. д. с 21:54

14 августа – чт., 19, 20 л. д. с 22:18

Луна в Овне (до 20:00 15 августа), III фаза

Берегите. Голову, сосуды головы, глаза, уши, органы обоняния.

Займитесь. Почками, мочевым пузырем, уретрой.

Процедуры. Выведение из почек камней и песка, чистка мочевого пузыря.

Противопоказаны. Операции на головном мозге, головной нервной системе, глазах, ушах, включая пластические.

Питание. Исключить: маринады, консервы, сырокопченые колбасы, кофе. Употреблять: овощи (картофель, капусту, морковь, свеклу, лук), приготовленные на пару; свежевыжатые соки.

\* \* \*

15 августа с 20:00 – пт., 20, 21 л. д. с 22:44

16 августа – сб., 21, 22 л. д. с 23:13

17 августа – вс., 22 (III ч. в 16:26), 23 л. д. с 23:47

Луна в Тельце (до 02:00 18 августа), III–IV фаза

Берегите. Горло, шею, загрибок, органы речи, эндокринную систему.

Займитесь. Половыми органами, анальным отверстием.

Процедуры. Спринцевания настоями трав или собственной уриной, ароматерапия.

Противопоказаны. Процедуры и операции на органах речи, на горле и шее.

Питание. Исключить: голодание, жирную и острую пищу, пряности, алкоголь. Употреблять: грейпфрут, редис, лимон, морскую рыбу, ромашковый чай, мед.

\* \* \*

18 августа с 02:00 – пн., 23 л. д.

19 августа – вт., 23, 24 л. д. с 00:26

Луна в Близнецах (до 13:38 20 августа), IV фаза

Берегите. Горло, бронхи, легкие, руки, пальцы рук.

Займитесь. Печенью, желчным пузырем, ягодицами, бедрами.

Процедуры. Посещение парной, очищающие массажи и антицеллюлитные обертывания, чистка печени, желчного пузыря.

Противопоказаны. Хирургическое вмешательство в области грудной клетки, операции на верхних конечностях.

Питание. Исключить: полуфабрикаты, консервы, копчения, десертные вина. Употреблять: куриное мясо, кресс-салат, редис, зелень, помидоры, мед, грецкие орехи, малину.

**АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ.** Нужно развести голубую глину до консистенции сметаны, добавить в нее несколько капель масла цитрусовых. Нанесите состав на проблемные места, оберните бедра и ягодицы пленкой и наденьте сверху плотные шорты или колготки. Постарайтесь пропотеть. Через час смойте все теплой водой.

\* \* \*

20 августа с 13:38 – ср., 24, 25 л. д. с 01:12

21 августа – чт., 25, 26 л. д. с 02:04

22 августа – пт., 26, 27 л. д. с 03:01

Луна в Раке (до 00:15 23 августа), IV фаза

Берегите. Желудок, мышцы груди, молочные железы.

Займитесь. Костями, суставами, коленями, зубами.

Процедуры. Чистка суставов и позвоночника, лечение зубов.

Противопоказаны. Медикаментозное и биоэнергетическое лечение. Операции на желудке, молочных железах.

Питание. Исключить: сырокопченые колбасы, крабовые палочки, майонез, чипсы, газированные напитки. Употреблять: свеклу, редис, репу, морковь, каши из турецкого гороха, ячменя, гречихи.

\* \* \*

23 августа с 00:15 – сб., 27, 28 л. д. с 04:03

24 августа – вс., 28, 29 л. д. с 05:06

25 августа – пн., 29, 30 л. д. с 06:11, 1 л. д. с 18:12 (Новолуние в 18:12)

Луна во Льве (до 13:00 25 августа), IV фаза

Берегите. Сердце и сердечно-сосудистую систему, спину.

Займитесь. Нервной системой, голенями, лодыжками.

Процедуры. Введение новых позитивных установок, практик прощения и покаяния.

Противопоказаны. Чрезмерные психофизические нагрузки.

Питание. Исключить: жирные и жареные блюда, кофе, алкоголь. Употреблять: устрицы, тунец, сельдь, блюда из цветной капусты, ржи, золотистой фасоли.

\* \* \*

25 августа с 13:00 – пн., 29, 30 л. д. с 06:11, 1 л. д. с 18:12 (Новолуние в 18:12)

26 августа – вт., 1, 2 л. д. с 07:18

27 августа – ср., 2, 3 л. д. с 08:24

Луна в Деве (до 01:39 28 августа), IV–I фаза

Берегите. Желудок, кишечник, живот.

Займитесь. Лимфатической системой, эндокринной системой.

Процедуры. Практики по сбросу негативной энергии, новые позитивные установки на здоровье.

Противопоказаны. Операции на области солнечного сплетения, на органах, связанных с

обменом веществ.

Питание. Исключить: фастфуд, торты, пирожные, концентрированные соки. Употреблять: свежие фрукты и овощи, нежирное мясо, морские продукты, йогурт. Чай с фенхелем и корнем солодки.

\* \* \*

28 августа с 01:39 – чт., 3, 4 л. д. с 09:32

29 августа – пт., 4, 5 л. д. с 10:40

Луна в Весах (до 11:26 30 августа), I фаза

Берегите. Органы мочевыводящей системы, поясницу.

Займитесь. Головой, верхней челюстью, органами чувств.

Процедуры. Стимулирующий массаж головы и лица, лечение органов чувств.

Противопоказаны. Операции в области поясницы и низа живота, чистки органов мочевыводящей системы.

Питание. Исключить: продукты, содержащие столовый уксус и большое количество соли, пиво, кофе. Употреблять: морковь, петрушку, огурец, персик, клюкву, манго, пастернак, а также морскую рыбу.

\* \* \*

30 августа с 11:26 – сб., 5, 6 л. д. с 11:49

31 августа – вс., 6, 7 л. д. с 12:58

Луна в Скорпионе (до 21:37 1 сентября), I фаза

Берегите. Органы репродуктивной системы.

Займитесь. Верхними дыхательными путями, нижней челюстью, затылком.

Процедуры. Массаж загривка, полоскание горла, артикуляционная гимнастика.

Противопоказаны. Процедуры и операции на органах мочеполовой системы.

Питание. Исключить: жирную и острую пищу, алкоголь, хлебобулочные изделия. Употреблять: белое мясо, морскую рыбу, картофель, капусту, виноград.

## Сентябрь

\* \* \*

1 сентября – пн., 7, 8 л. д. с 14:07

Луна в Скорпионе (до 21:37 1 сентября), I фаза

Берегите. Органы репродуктивной системы.

Займитесь. Верхними дыхательными путями, нижней челюстью, затылком.

Процедуры. Массаж загривка, полоскание горла, артикуляционная гимнастика.

Противопоказаны. Процедуры и операции на органах мочеполовой системы.

Питание. Исключить: жирную и острую пищу, алкоголь, хлебобулочные изделия. Употреблять: белое мясо, морскую рыбу, картофель, капусту, виноград.

\* \* \*

1 сентября с 21:37 – пн., 7, 8 л. д. с 14:07

2 сентября – вт., 8 (I ч. в 15:10), 9 л. д. с 15:13

3 сентября – ср., 9, 10 л. д. с 16:13

Луна в Стрельце (до 03:10 4 сентября), I–II фаза

Берегите. Кровь, желчный пузырь, печень, кожу.

Займитесь. Плечами, руками, кистями рук, органами дыхания.

Процедуры. Дыхательные практики, массаж плеч, рук, кистей рук.

Противопоказаны. Косметические процедуры над кожей лица и рук. Переливание крови.

Питание. Исключить: жареную пищу, свинину, говядину, продукты-аллергены. Употреблять: фасоль, свеклу, тыкву, репу, имбирь, авокадо и банан.

**ПРОЦЕДУРА ДЛЯ РУК, кистей рук.** Опустите руки по локоть в теплую соленую воду, подержите их 9 минут. После этого вылейте воду в унитаз, руки ополосните чистой водой.

Сделайте интенсивный самомассаж кистей рук, локтей и плеч с питательным кремом.

\* \* \*

4 сентября с 03:10 – чт., 10, 11 л. д. с 17:06

5 сентября – пт., 11, 12 л. д. с 17:51

Луна в Козероге (до 05:07 6 сентября), II фаза

Берегите. Органы опорно-двигательного аппарата, зубы.

Займитесь. Пищеводом, желудком, грудью.

Процедуры. Стимулирование работы желудка горечью и травяными чаями.

Противопоказаны. Вправление позвонков, большие физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

Питание. Исключить: соленую, копченую рыбу, сало, мясо, кофе, алкоголь. Употреблять: свежую рыбу, молочные и кисломолочные продукты, холодцы, яблоки, шпинат.

\* \* \*

6 сентября с 05:07 – сб., 12, 13 л. д. с 18:28

7 сентября – вс., 13, 14 л. д. с 19:00

Луна в Водолее (до 05:03 8 сентября), II фаза

Берегите. Голени, лодыжки, нервную систему.

Займитесь. Сердцем, сосудами, кровью, спиной.

Процедуры. Любые водные процедуры: обтирания, контрастные обливания, плавание.

Противопоказаны. Операции и процедуры на суставах, голених, лодыжках, лечение артритов, нервной системы.

Питание. Исключить: острую, жирную и жареную пищу, специи, алкоголь. Употреблять: кабачок, кукурузу, брокколи, брюссельскую капусту, салат-латук, листовой салат.

\* \* \*

8 сентября с 05:03 – пн., 14, 15 л. д. с 19:28

9 сентября – вт., 15 (Полнолуние в 05:37), 16 л. д. с 19:53

Луна в Рыбах (до 04:34 10 сентября), II–III фаза

Берегите. Эндокринную систему, лимфатическую систему, стопы, кожу.

Займитесь. Органами пищеварения, мышцами живота.

Процедуры. Очищающие клизмы кишечника, настои трав со слабительным эффектом.

Противопоказаны. Водные процедуры, переохлаждения, операции на стопах, органах эндокринной и лимфатической систем.

Питание. Исключить: мед, землянику, цитрусовые, грибы, ананасы, какао. Употреблять: нежирное мясо на пару или в вареном виде, нежирную рыбу, халву и сахар в чистом виде, картофель и различные каши.

\* \* \*

10 сентября с 04:34 – ср., 16, 17 л. д. с 20:18

11 сентября – чт., 17, 18 л. д. с 20:45

Луна в Овне (до 06:11 12 сентября), III фаза

Берегите. Голову, сосуды головы, ротовую полость, зубы.

Займитесь. Органами выделительной системы, поясницей.

Процедуры. Солевые компрессы на поясницу, чистка почек.

Противопоказаны. Операции в области головы, на органах чувств.

Питание. Исключить: мучное и сладкое, маргарин, пряности, кофе, алкоголь. Употреблять: морские продукты, капусту, сладкий перец, арбузы, огурцы, яблоки, тыкву, дыни, виноград.

\* \* \*

12 сентября с 06:11 – пт., 18, 19 л. д. с 21:14

13 сентября – сб., 19, 20 л. д. с 21:47

Луна в Тельце (до 11:40 14 сентября), III фаза

Берегите. Горло, шею, гортань, загивок, верхние дыхательные пути.

Займитесь. Половыми органами, анусом.

Процедуры. Ароматерапия, сидячие ванны с лечебными травами.

Противопоказаны. Переохлаждение, операции в области затылка и мозжечка, лобных пазух и слуховых проходов, пищевода.

Питание. Исключить: голодание, острую, чрезмерно ароматную пищу. Употреблять: лосось, домашнюю птицу, яичный белок, свежие фрукты и овощи.

\* \* \*

14 сентября с 11:40 – вс., 20, 21 л. д. с 22:25

15 сентября – пн., 21, 22 л. д. с 23:09

16 сентября – вт., 22 (III ч. в 06:04), 23 л. д. с 23:59

Луна в Близнецах (до 19:28 16 сентября), III–IV фаза

Берегите. Плечи, руки, легкие, бронхи.

Займитесь. Печенью, желчным пузырем, кожей, кровью.

Процедуры. Паровая баня, маска для тела из смеси соды с солью, чистка печени, желчного пузыря крови.

Противопоказаны. Операции и процедуры на легких, бронхах, руках, пальцах рук.

Питание. Исключить: жареную и острую пищу, крепкие спиртные напитки. Употреблять: оливковое масло, твердый сыр, грецкие орехи, пшено, киви, яблоки, арбузы.

\* \* \*

16 сентября с 19:28 – вт., 22, 23 л. д. с 23:59

17 сентября – ср., 23 л. д.

18 сентября – чт., 23, 24 л. д. с 00:55

19 сентября – пт., 24, 25 л. д. с 01:55

Луна в Раке (до 06:05 19 сентября), IV фаза

Берегите. Пищевод, желудок, молочные железы (для женщин).

Займитесь. Позвоночником, суставами.

Процедуры. Лечение позвоночника святой водой, медовый массаж, солевые аппликации.

Противопоказаны. Операции и процедуры на желудке, пищеводе, молочных железах.

Питание. Исключить: копченые и сырокопченые колбасы, маринады, соленья, острые приправы. Употреблять: сенну, касторовое масло, инжир, сливы и чернослив, тыкву, свеклу.

\* \* \*

19 сентября с 06:05 – пт., 24, 25 л. д. с 01:55

20 сентября – сб., 25, 26 л. д. с 02:57 21 сентября – вс., 26, 27 л. д. с 04:02

Луна во Льве (до 20:06 21 сентября), IV фаза

Берегите. Органы сердечно-сосудистой системы.

Займитесь. Голенями, лодыжками, нервной системой.

Процедуры. Аутотренинг, чтение молитв, массаж ног.

Противопоказаны. Операции и процедуры на органах сердечно-сосудистой системы.

Питание. Исключить: сдобное печенье, торты с кремом, жирные сыры, крепкие чаи, кофе, какао. Употреблять: мясо, рыбу и овощи, приготовленные на пару, свежие фрукты.

\* \* \*

21 сентября с 20:06 – вс., 26, 27 л. д. с 04:02

22 сентября – пн., 27, 28 л. д. с 05:08

23 сентября – вт., 28, 29 л. д. с 06:14

Луна в Деве (до 06:29 24 сентября), IV фаза

Берегите. Толстый и тонкий кишечник, живот.

Займитесь. Стопами, пальцами ног, лимфатической системой.

Процедуры. Очистительный массаж стоп, чистка лимфатических сосудов.

Противопоказаны. Процедуры на толстом и тонком кишечнике.

Питание. Исключить: фастфуд, чипсы, крепкие спиртные напитки. Употреблять: овощные супы, тушеные блюда, запеченные и сырые фрукты, компоты.

**ЧИСТКА ЛИМФАТИЧЕСКИХ СОСУДОВ.** Смешайте 1 л 200 мл морковного сока, 600 мл

огуречного сока, 200 мл свекольного сока. Принимайте смесь по одному стакану каждый час весь день. Есть ничего нельзя. Этот сок хорошо прочищает лимфу.

\* \* \*

24 сентября с 06:29 – ср., 29, 30 л. д. с 07:22, 1 л. д. (Новолуние) с 10:12

25 сентября – чт., 1, 2 л. д. с 08:30

26 сентября – пт., 2, 3 л. д. с 09:40

Луна в Весах (до 18:43 26 сентября), IV–I фаза

Берегите. Почки, мочевой пузырь, уретру.

Займитесь. Органами чувств, головой, сосудами головы.

Процедуры. Лечение глаз, ушей, зубов. Практики сброса негативной энергии.

Противопоказаны. Переохлаждение, процедуры и операции на почках и мочевом пузыре.

Питание. Исключить: блюда, содержащие столовый уксус, чрезмерное количество соли, маринады и соленья. Употреблять: салаты из свежих и квашеных овощей, из фруктов, винегреты, икру овощную, кабачковую, баклажанную.

\* \* \*

26 сентября с 18:43 – пт., 2, 3 л. д. с 09:40

27 сентября – сб., 3, 4 л. д. с 10:49

28 сентября – вс., 4, 5 л. д. с 11:58

Луна в Скорпионе (до 03:02 29 сентября), I фаза

Берегите. Органы репродуктивной системы, анальное отверстие.

Займитесь. Верхними дыхательными путями.

Процедуры. Ингаляции с лечебными травами, полоскание и очищение горла, соляные компрессы.

Противопоказаны. Закаливающие процедуры, операции на репродуктивных органах.

Питание. Исключить: острые приправы, жареную и жирную пищу, алкоголь. Употреблять: грецкие и земляные орехи, блюда с петрушкой и луком-пореем, тыквенное семя, арбузное масло.

\* \* \*

29 сентября с 03:02 – пн., 5, 6 л. д. с 13:04

30 сентября – вт., 6, 7 л. д. с 14:06

Луна в Стрельце (до 08:18 1 октября), I фаза

Берегите. Кровь, печень, желчный пузырь.

Займитесь. Руками, пальцами рук, бронхами, легкими.

Процедуры. Согревающие ванночки, массаж для кистей рук, новые позитивные установки.

Противопоказаны. Операции и процедуры на легких и бронхах, в области груди.

Питание. Исключить: редьку, редис, чеснок, из зелени – черемшу, кинзу. Употреблять: салаты и винегреты с растительным маслом: подсолнечным, горчичным, соевым и особенно оливковым, свежие фрукты.

## Октябрь

\* \* \*

1 октября – ср., 7, 8 л. д. с 15:00

Луна в Стрельце (до 08:18 1 октября), I фаза

Берегите. Кровь, печень, желчный пузырь.

Займитесь. Плечами, руками, пальцами рук, бронхами, легкими.

Процедуры. Согревающие ванночки, массаж для кистей рук, новые позитивные установки.

Противопоказаны. Операции и процедуры на легких и бронхах, в области груди.

Питание. Исключить: редьку, редис, чеснок, из зелени – черемшу, кинзу. Употреблять: салаты и винегреты с растительным маслом: подсолнечным, горчичным, соевым и особенно оливковым, свежие фрукты.

\* \* \*

1 октября с 08:18 – ср., 7, 8 л. д. с 15:00 (I ч. в 23:32)

2 октября – чт., 8, 9 л. д. с 15:47

Луна в Козероге (до 11:36 3 октября), I–II фаза

Берегите. Кости, колени, суставы, зубы.

Займитесь. Желудком, пищеводом, грудью.

Процедуры. Клиническое обследование желудка и пищевода, компрессы на грудные железы.

Противопоказаны. Процедуры и операции на костях и суставах. Протезирование зубов.

Питание. Исключить: жирную и острую пищу, соленые продукты, кофе. Употреблять: свежие фрукты и овощи, каши из цельного зерна, зеленый чай.

\* \* \*

3 октября с 11:36 – пт., 9, 10 л. д. с 16:25

4 октября – сб., 10, 11 л. д. с 16:58

Луна в Водолее (до 13:16 5 октября), II фаза

Берегите. Вегетативную нервную систему, голени, лодыжки.

Займитесь. Спина, позвоночником, сердцем, сосудами.

Процедуры. Зарядка, закаливание водой, плавание.

Противопоказаны. Операции аппендикса, головного мозга, нервной системы и органов, определяющих артериальное давление.

Питание. Исключить: чрезмерное употребление мучного и сладкого, кофе. Употреблять: капусту (белокочанная, цветная, брокколи, брюссельская), салат, зеленый горошек, спаржу, лук, зелень.

\* \* \*

5 октября с 13:16 – вс., 11, 12 л. д. с 17:26

6 октября – пн., 12, 13 л. д. с 17:52

Луна в Рыбах (до 14:15 7 октября), II фаза

Берегите. Стопы, пальцы ног, лимфатическую систему.

Займитесь. Тонким и толстым кишечником, мышцами живота.

Процедуры. Массаж живота, лечебные клизмы.

Противопоказаны. Операции и процедуры на стопах, органах лимфатической и эндокринной систем.

Питание. Исключить: переизбыток, фастфуд, алкоголь. Употреблять: лосось, скумбрию, сельдь, свежие фрукты и овощи.

\* \* \*

7 октября с 14:15 – вт., 13, 14 л. д. с 18:18

8 октября – ср., 14 (Полнолуние в 14:49, Лунное затмение в 14:55), 15 л. д. с 18:43

Луна в Овне (до 15:52 9 октября), II–III фаза

Берегите. Голову, органы чувств, особенно глаза, уши.

Займитесь. Почками, мочевым пузырем, поясницей.

Процедуры. Прием настоев толокнянки, хвоща полевого, брусничного листа.

Противопоказаны. Операции в области головы, глаз, ушей, языка, носа, полости рта, верхней челюсти, зубов и подбородка.

Питание. Исключить: маринады, копчения, консервы, алкоголь. Употреблять: блюда, приготовленные из тыквы, чернику.

\* \* \*

9 октября с 15:52 – чт., 15, 16 л. д. с 19:11

10 октября – пт., 16, 17 л. д. с 19:42

Луна в Тельце (до 19:26 11 октября), III фаза

Берегите. Эндокринную систему, горло, шею, загривок.

Займитесь. Половыми органами, анусом.

Процедуры. Лечение розовым кварцем или карнеолом.

Противопоказаны. Операции на шее, горле, удаление родинок.

Питание. Исключить: сильно охлажденные напитки и фрукты, строгие диеты.  
Употреблять: зеленый салат, брокколи, морковь, зеленый лук, помидоры.

\* \* \*

11 октября с 19:26 – сб., 17, 18 л. д. с 20:18

12 октября – вс., 18, 19 л. д. с 21:01

13 октября – пн., 19, 20 л. д. с 21:50

Луна в Близнецах (до 02:45 14 октября), III фаза

Берегите. Органы дыхания, плечи, руки, пальцы рук.

Займитесь. Печенью, желчным пузырем, кожей, кровью, бедрами, ягодицами.

Процедуры. Упражнения для бедер и ягодиц, очищение печени, крови, желчного пузыря.

Противопоказаны. Операции на органах дыхания, переохлаждение, дыхательная гимнастика.

Питание. Исключить: грибы, острые мясные и рыбные блюда, крепкие спиртные напитки.  
Употреблять: свежие овощи, малину, гранаты, финики, лимоны, лайм, клюкву.

\* \* \*

14 октября с 02:45 – вт., 20, 21 л. д. с 22:45

15 октября – ср., 21 (III ч. в 23:12), 22 л. д. с 23:44

16 октября – чт., 22 л. д.

Луна в Раке (до 15:07 16 октября), III–IV фаза

Берегите. Желудок, для женщин молочные железы.

Займитесь. Опорно-двигательной системой, зубами.

Процедуры. Согревающие компрессы, умеренные физические нагрузки, лечение зубов.

Противопоказаны. Операции на молочных железах, включая пластические, органах брюшной полости.

Питание. Исключить: острые приправы, жирную, копченую, маринованную пищу, алкоголь. Употреблять: гречиху, горох и зеленый горошек, оливки, свежие фрукты, чай с фенхелем.

\* \* \*

16 октября с 15:07 – чт., 22 л. д.

17 октября – пт., 22, 23 л. д. с 00:46

18 октября – сб., 23, 24 л. д. с 01:50

Луна во Льве (до 01:44 19 октября), IV фаза

Берегите. Сердечную мышцу, сосуды.

Займитесь. Нервной системой, голеньями, лодыжками.

Процедуры. Введение практики покаяния, ауто-тренинг.

Противопоказаны. Процедуры и операции на сердце и сосудах.

Питание. Исключить: колбасы, сосиски, жареную пищу, крепкий чай, кофе. Употреблять: вегетарианские, овощные супы, картофельные, с крупами, фруктовые и молочные супы.

\* \* \*

19 октября с 01:44 – вс., 24, 25 л. д. с 02:56

20 октября – пн., 25, 26 л. д. с 04:02

21 октября – вт., 26, 27 л. д. с 05:09

Луна в Деве (до 15:23 21 октября), IV фаза

Берегите. Толстый и тонкий кишечник, мышцы живота.

Займитесь. Стопами, пальцами ног, лимфатической системой.

Процедуры. Массаж стоп, солевые ванночки для ног, чистка лимфатических сосудов.

Противопоказаны. Операции в области кишечника, на органах лимфатической системы.

Питание. Исключить: сырокопченые колбасы, полуфабрикаты, крабовые палочки, майонез.  
Употреблять: морскую, брюссельскую и цветную капусту, редис, морковь.

\* \* \*

21 октября с 15:23 – вт., 26, 27 л. д. с 05:09

22 октября – ср., 27, 28 л. д. с 06:17

23 октября – чт., 28, 29 л. д. с 07:27

Луна в Весах (до 00:49 24 октября), IV фаза

Берегите. Органы мочевыводящей системы.

Займитесь. Органами чувств, сосудами головы.

Процедуры. Массаж головы, компресс из тертого картофеля для головы, лечение глаз, ушей, носа.

Противопоказаны. Операции на почках, мочевом пузыре.

Питание. Исключить: острые соусы, перец, горчицу, хрен, шипучие вина. Употреблять: икру из овощей, каши на воде, нежирное мясо и рыбу.

\* \* \*

24 октября с 00:49 – пт., 29, 1 л. д. с 01:55 (Новолуние в 01:55, Солнечное затмение в 01:45), 2 л. д. с 08:38

25 октября – сб., 2, 3 л. д. с 09:48

Луна в Скорпионе (до 07:32 26 октября), IV–I фаза

Берегите. Органы репродуктивной системы.

Займитесь. Органами речи, гортанью, нижней челюстью.

Процедуры. Артикуляционная гимнастика. Полоскание горла настоем ромашки и девясила.

Противопоказаны. Переохлаждение. Операции и процедуры на органах мочеполовой системы.

Питание. Исключить: острые и жирные продукты, кофе. Употреблять: овощи, свежие и приготовленные на пару, зеленый чай.

26 октября с 07:32 – вс., 3, 4 л. д. с 10:56

27 октября – пн., 4, 5 л. д. с 12:01

28 октября – вт., 5, 6 л. д. с 12:58

Луна в Стрельце (до 13:15 28 октября), I фаза

Берегите. Печень, желчный пузырь, кровь.

Займитесь. Органами дыхания, суставами рук.

Процедуры. Растяжки для плечевого пояса, рук, пальцев.

Противопоказаны. Переливание крови, операции на печени.

Питание. Исключить: жареную пищу, крепкие мясные, грибные бульоны, редьку, редис. Употреблять: белокочанную и цветную капусту, морковь, свеклу, помидоры, огурцы, кабачки.

\* \* \*

28 октября с 13:15 – вт., 5, 6 л. д. с 12:58

29 октября – ср., 6, 7 л. д. с 13:46

30 октября – чт., 7, 8 л. д. с 14:26

Луна в Козероге (до 17:57 30 октября), I фаза

Берегите. Позвоночник, колени, суставы, зубы.

Займитесь. Пищеводом, желудком, молочными железами.

Процедуры. Стимулирование желудка, упражнения для груди.

Противопоказаны. Чрезмерная нагрузка на позвоночник.

Питание. Исключить: блюда быстрого приготовления, газированные напитки, кофе. Употреблять: вяленую рыбу с костями, сардины с костями, молоко, творог.

\* \* \*

30 октября с 17:57 – чт., 7, 8 л. д. с 14:26

31 октября – пт., 8 (I ч. в 06:47), 9 л. д. с 15:00

Луна в Водолее (до 21:13 1 ноября), I–II фаза

Берегите. Нервную систему, лодыжки, голени.

Займитесь. Сердечно-сосудистой системой, спиной.

Процедуры. Лечение магнитной водой, контрастные обливания.

Противопоказаны. Процедуры и операции на надкостнице, лодыжке, голени.  
Питание. Исключить: острую, копченую, маринованную пищу, алкоголь. Употреблять: яблоки, сливы, киви, патиссоны, шпинат.

## Ноябрь

\* \* \*

1 ноября – сб., 9, 10 л. д. с 15:29  
Луна в Водолее (до 21:13 1 ноября), I–II фаза  
Берегите. Нервную систему, лодыжки, голени.  
Займитесь. Сердечно-сосудистой системой, спиной.  
Процедуры. Лечение магнитной водой, контрастные обливания.  
Противопоказаны. Процедуры и операции на надкостнице, лодыжке, голени.  
Питание. Исключить: острую, копченую, маринованную пищу, алкоголь. Употреблять: яблоки, сливы, киви, патиссоны, шпинат.

\* \* \*

1 ноября с 21:13 – сб., 9, 10 л. д. с 15:29  
2 ноября – вс., 10, 11 л. д. с 15:55  
3 ноября – пн., 11, 12 л. д. с 16:18  
Луна в Рыбах (до 23:40 3 ноября), II фаза  
Берегите. Кожу, эндокринную систему, стопы.  
Займитесь. Органами пищеварения, животом.  
Процедуры. Массаж живота, клизмы с травяными настоями.  
Противопоказаны. Водные процедуры, массаж ног, стоп, косметические операции.  
Питание. Исключить: специи, продукты-аллергены (шоколад, цитрусовые, клубнику).  
Употреблять: свежие овощи и фрукты, морские продукты, клюквенный и брусничный морсы.

\* \* \*

3 ноября с 23:40 – пн., 11, 12 л. д. с 16:18  
4 ноября – вт., 12, 13 л. д. с 16:43  
5 ноября – ср., 13, 14 л. д. с 17:09  
Луна в Овне (до 02:26 6 ноября), II фаза  
Берегите. Голову, сосуды головы, органы чувств.  
Займитесь. Органами мочевыделительной системы, поясницей.  
Процедуры. Наполнение почек и мочевого пузыря энергией горячей свечи.  
Противопоказаны. Операции в области головы, головного мозга. Лечение ушей, глаз, носа.  
Питание. Исключить: соленья и маринады, специи, кофе, алкоголь. Употреблять: нежирное мясо, каши, зеленый чай.

\* \* \*

6 ноября с 02:26 – чт., 14, 15 л. д. с 17:38  
7 ноября – пт., 15 (Полнолуние в 02:21), 16 л. д. с 18:11  
Луна в Тельце (до 06:53 8 ноября), II–III фаза  
Берегите. Горло, шею, загрибок, верхние дыхательные пути.  
Займитесь. Органами репродуктивной системы.  
Процедуры. Аромапроцедуры для увеличения сексуальной привлекательности.  
Противопоказаны. Операции на шее, горле, удаление родинок.  
Питание. Исключить: строгие диеты, жареную, острую, жирную пищу, алкоголь.  
Употреблять: белое мясо, рыбу, капусту, картофель.

\* \* \*

8 ноября с 06:53 – сб., 16, 17 л. д. с 18:51  
9 ноября – вс., 17, 18 л. д. с 19:38  
Луна в Близнецах (до 13:18 10 ноября), III фаза

Берегите. Легкие, бронхи, руки, пальцы рук.  
Займитесь. Печенью, желчным пузырем, кожей, кровью.  
Процедуры. Очищение кожи, печени.  
Противопоказаны. Операции на легких и бронхах, кроме исключительных случаев.  
Питание. Исключить: жирные мясные и рыбные блюда, соленья, специи, кофе.  
Употреблять: белое мясо, лосось, сельдь, тунец, свежие фрукты и ягоды, мед.

**ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ.** Установите горящую свечу на область правого подреберья. Сконцентрируйтесь на своей печени. Похвалите ее за хорошую работу. Представьте, что энергия от пламени свечи переходит на вашу печень и очищает ее от шлаков.

\* \* \*

10 ноября с 13:18 – пн., 18, 19 л. д. с 20:31  
11 ноября – вт., 19, 20 л. д. с 21:29  
Луна в Раке (до 21:36 12 ноября), III фаза  
Берегите. Желудок, мышцы груди.  
Займитесь. Опорно-двигательным аппаратом, зубами.  
Процедуры. Лечение отложения солей. Протезирование зубов. Вправление позвонков.  
Противопоказаны. Операции на органах брюшной полости, груди и молочных железах.  
Питание. Исключить: полуфабрикаты, кукурузные и картофельные чипсы, газированные напитки. Употреблять: нежирное мясо, сыр, творог, яйца, капусту, лук.

\* \* \*

12 ноября с 21:36 – ср., 20, 21 л. д. с 22:32  
13 ноября – чт., 21, 22 л. д. с 23:35  
14 ноября – пт., 22 л. д. (III ч. в 19:16)  
15 ноября – сб., 22, 23 л. д. с 00:41  
Луна во Льве (до 11:25 15 ноября), III–IV фаза  
Берегите. Сердце и сердечно-сосудистую систему.  
Займитесь. Нервной системой, голенями, лодыжками.  
Процедуры. Аутотренинг, молитвы, массаж голеней.  
Противопоказаны. Большие психофизические нагрузки, операции на сердце.  
Питание. Исключить: жареную пищу, крепкие спиртные напитки. Употреблять: семена гуаявы, морские водоросли (ламинарию, карраген).

\* \* \*

15 ноября с 11:25 – сб., 22, 23 л. д. с 00:41  
16 ноября – вс., 23, 24 л. д. с 01:46  
17 ноября – пн., 24, 25 л. д. с 02:53  
Луна в Деве (до 22:40 17 ноября), IV фаза  
Берегите. Тонкий и толстый кишечник, живот.  
Займитесь. Кожей, кроветворной системой, стопами, пальцами ног.  
Процедуры. Медовый массаж для стоп, косметические операции и процедуры.  
Противопоказаны. Чистки кишечника, переливание крови.  
Питание. Исключить: маринады, полуфабрикаты, майонез, десертные вина. Употреблять: хлеб из муки грубого помола, свеклу, курагу, чернослив, изюм.

\* \* \*

17 ноября с 22:40 – пн., 24, 25 л. д. с 02:53  
18 ноября – вт., 25, 26 л. д. с 04:00  
19 ноября – ср., 26, 27 л. д. с 05:09  
20 ноября – чт., 27, 28 л. д. с 06:20  
Луна в Весах (до 08:17 20 ноября), IV фаза  
Берегите. Мочевыделительную систему, поясницу.  
Займитесь. Органами чувств, особенно ушами и глазами.

Процедуры. Очищение органов чувств, похудение.

Противопоказаны. Операции и процедуры, затрагивающие органы мочевыделительной системы.

Питание. Исключить: горох, чечевицу, фасоль, щавель, ревень. Употреблять: нежирные сорта мяса и рыбы, соки фруктов, ягод и овощей, морсы, квасы. Отвары шиповника, сухофруктов.

\* \* \*

20 ноября с 08:17 – чт., 27, 28 л. д. с 06:20

21 ноября – пт., 28, 29 л. д. с 07:31

22 ноября – сб., 29, 30 л. д. с 08:42, 1 л. д. с 16:31 (Новолуние в 16:31)

Луна в Скорпионе (до 16:44 22 ноября), IV–I фаза

Берегите. Репродуктивные органы, анус.

Займитесь. Органами речи, затылком, верхними дыхательными путями.

Процедуры. Компресс на загривок, полоскание горла, ингаляции с календулой.

Противопоказаны. Операции на яичниках, наружных половых органах, а также шеи и горла, зева, глотки и гортани.

Питание. Исключить: мучные и сладкие блюда, содержащие маргарин, алкоголь. Употреблять: цветную капусту, картофель, морковь, рыбу, грецкие орехи и мед.

\* \* \*

22 ноября с 16:44 – сб., 29, 30 л. д. с 08:42, 1 л. д. с 16:31

23 ноября – вс., 1, 2 л. д. с 09:50

24 ноября – пн., 2, 3 л. д. с 10:52

Луна в Стрельце (до 21:28 24 ноября), I фаза

Берегите. Кровь, печень, желчный пузырь, кожу.

Займитесь. Органами дыхания, верхним плечевым поясом.

Процедуры. Лечебная гимнастика с нагрузкой на верхний плечевой пояс, правильное дыхание.

Противопоказаны. Очищение печени, желчного пузыря, косметические процедуры и операции.

Питание. Исключить: острую пищу, цитрусовые, шоколад, кофе. Употреблять: нежирную рыбу, мясо, свежие и отварные овощи, зеленый чай.

Очищение легких. Примите удобную для вас позу. Вдохнув, задержите воздух в легких на 5–20 с, затем медленно выдохните. Живот должен находиться в среднем положении. Повторите 5 раз.

\* \* \*

24 ноября с 21:28 – пн., 2, 3 л. д. с 10:52

25 ноября – вт., 3, 4 л. д. с 11:45

26 ноября – ср., 4, 5 л. д. с 12:28

Луна в Козероге (до 00:30 27 ноября), I фаза

Берегите. Опорно-двигательный аппарат, зубы.

Займитесь. Желудком, мышцами груди, молочными железами (для женщин).

Процедуры. Прием травяных настоев и горечей для желудка.

Противопоказаны. Операции и процедуры на суставах, костях. Чрезмерные нагрузки на позвоночник.

Питание. Исключить: копченые продукты, маринады, соленья, кофе, алкоголь. Употреблять: свежие фрукты и овощи, особенно яблоки, инжир, абрикосы.

\* \* \*

27 ноября с 00:30 – чт., 5, 6 л. д. с 13:04

28 ноября – пт., 6, 7 л. д. с 13:34

Луна в Водолее (до 03:14 29 ноября), I фаза

Берегите. Глаза, ноги, нервную систему.

Займитесь. Сердечной мышцей, сосудами, спиной.

Процедуры. Контрастный душ, стимуляция работы сердца.  
Противопоказаны. Перенапряжение глаз, операции на головном мозге, нервной системе.  
Питание. Исключить: томат, чеснок, редис, кофе, алкоголь. Употреблять: кабачок, кукурузу, салат-латук, листовой салат.

\* \* \*

29 ноября с 03:14 – сб., 7, 8 л. д. с 14:01 (I ч. в 14:06)

30 ноября – вс., 8, 9 л. д. с 14:25

Луна в Рыбах (до 06:18 1 декабря), I–II фаза

Берегите. Эндокринную систему, стопы, кожу.

Займитесь. Органами пищеварения, мышцами живота.

Процедуры. Очищающие клизмы для кишечника, упражнения для мышц живота.

Противопоказаны. Длительная ходьба, процедуры со стопами, операции на органах эндокринной и лимфатической систем.

Питание. Исключить: мед, цитрусовые, грибы, ананасы, молоко. Употреблять: морскую капусту, кальмары, крабы, рыбу.

## Декабрь

\* \* \*

1 декабря – пн., 9, 10 л. д. с 14:48

Луна в Рыбах (до 06:18 1 декабря), I–II фаза

Берегите. Эндокринную систему, стопы, кожу.

Займитесь. Органами пищеварения, мышцами живота.

Процедуры. Очищающие клизмы для кишечника, упражнения для мышц живота.

Противопоказаны. Длительная ходьба, процедуры со стопами, операции на органах эндокринной и лимфатической систем.

Питание. Исключить: мед, цитрусовые, грибы, ананасы, молоко. Употреблять: морскую капусту, кальмары, крабы, рыбу.

\* \* \*

1 декабря с 06:18 – пн., 9, 10 л. д. с 14:48

2 декабря – вт., 10, 11 л. д. с 15:12

Луна в Овне (до 09:56 3 декабря), II фаза

Берегите. Сосуды головы, ротовую полость, зубы, уши.

Займитесь. Органами выделительной системы, поясницей.

Процедуры. Массаж поясницы, компрессы на область почек.

Противопоказаны. Процедуры и операции на органах чувств, с зубами.

Питание. Исключить: красную и черную икру, копчения, шипучие вина. Употреблять: каши из пшена, гречихи, овощи на пару.

\* \* \*

3 декабря с 09:56 – ср., 11, 12 л. д. с 15:39

4 декабря – чт., 12, 13 л. д. с 16:09

Луна в Тельце (до 14:21 5 декабря), II фаза

Берегите. Горло, шею, загрибок, щитовидную железу, гортань.

Займитесь. Половыми органами, анальным отверстием.

Процедуры. Использование «приворотных зелий», солевой компресс на область крестца и лобка.

Противопоказаны. Операции и процедуры на горле, шее, щитовидке, верхних дыхательных путях.

Питание. Исключить: мороженое, холодные напитки и фрукты, голодание. Употреблять: морковь, свеклу, картофель, грецкие орехи.

\* \* \*

5 декабря с 14:21 – пт., 13, 14 л. д. с 16:45

6 декабря – сб., 14 (Полнолуние в 16:26), 15 л. д. с 17:28  
7 декабря – вс., 15, 16 л. д. с 18:18  
Луна в Близнецах (до 20:35 7 декабря), II–III фаза  
Берегите. Легкие, бронхи, плечи, руки.  
Займитесь. Печенью, желчным пузырем, ягодицами, бедрами.  
Процедуры. Антицеллюлитный массаж ягодиц, бедер, прогревание печени.  
Противопоказаны. Операции в области трахеи, бронхов, легких.  
Питание. Исключить: маринады, соленья, копчености, горчицу, уксус, хрен, острый кетчуп.  
Употреблять: свежие овощи, бананы, финики, киви, шампиньоны.

7 декабря с 20:35 – вс., 15, 16 л. д. с 18:18  
8 декабря – пн., 16, 17 л. д. с 19:14  
9 декабря – вт., 17, 18 л. д. с 20:15  
Луна в Раке (до 07:45 10 декабря), III фаза  
Берегите. Органы желудочно-кишечного тракта.  
Займитесь. Позвоночником, суставами, зубами.  
Процедуры. Выведение солей, протезирование зубов.  
Противопоказаны. Операции и процедуры в области брюшины.  
Питание. Исключить: острую и жирную пищу, газированные и крепкие напитки.  
Употреблять: бананы, инжир, зеленый чай.

\* \* \*

10 декабря с 07:45 – ср., 18, 19 л. д. с 21:19  
11 декабря – чт., 19, 20 л. д. с 22:25  
Луна во Льве (до 18:37 12 декабря), III фаза  
Берегите. Органы сердечно-сосудистой системы, спину.  
Займитесь. Голенями, лодыжками, нервной системой.  
Процедуры. Аромапроцедуры, аутотренинг.  
Противопоказаны. Большие психофизические нагрузки, стрессовые ситуации.  
Питание. Исключить: фастфуд, консервы, полуфабрикаты, кофе. Употреблять:  
обезжиренный творог, кисломолочные изделия.

\* \* \*

12 декабря с 18:37 – пт., 20, 21 л. д. с 23:30  
13 декабря – сб., 21 л. д.  
14 декабря – вс., 21, 22 л. д. с 00:36 (III ч. в 16:52)  
15 декабря – пн., 22, 23 л. д. с 01:42  
Луна в Деве (до 07:20 15 декабря), III–IV фаза  
Берегите. Органы пищеварения, живот.  
Займитесь. Кожей, печенью, кроветворной системой.  
Процедуры. Очищение печени и кроветворной системы.  
Противопоказаны. Хирургическое вмешательство в кишечный тракт и в область солнечного сплетения, в органы, связанные с обменом веществ.  
Питание. Исключить: острую, жирную, копченую пищу, особенно газированные напитки, кофе. Употреблять: легкоусваиваемые продукты, блюда на пару, овощи, бананы, финики, чернослив, изюм.

\* \* \*

15 декабря с 07:20 – пн., 22, 23 л. д. с 01:42  
16 декабря – вт., 23, 24 л. д. с 02:50  
17 декабря – ср., 24, 25 л. д. с 03:58  
Луна в Весах (до 19:00 17 декабря), IV фаза  
Берегите. Почки, эндокринную систему, в частности, поджелудочную железу.  
Займитесь. Органами чувств, лицом.  
Процедуры. Пластические и косметические операции и процедуры, лечение зубов и

органов слуха, похудение.

Противопоказаны. Хирургические вмешательства в области почек и надпочечников, мочевого пузыря и нервной системы.

Питание. Исключить: цитрусовые, мед, шоколад. Употреблять: хлеб грубого помола, каши на воде, молочные продукты.

\* \* \*

17 декабря с 19:00 – ср., 24, 25 л. д. с 03:58

18 декабря – чт., 25, 26 л. д. с 05:09

19 декабря – пт., 26, 27 л. д. с 06:20

Луна в Скорпионе (до 01:16 20 декабря), IV фаза

Берегите. Половые органы, анус.

Займитесь. Проблемами гортани, горла, шеи, зубов.

Процедуры. Согревающие компрессы для горла, массаж шеи.

Противопоказаны. Хирургические вмешательства в области паха, половых органов и всей системы выделения.

Питание. Исключить: острую пищу, алкоголь, сладости, мучное. Употреблять: блюда из бобовых культур, яйца, белковую пищу.

\* \* \*

20 декабря с 01:16 – сб., 27, 28 л. д. с 07:30

21 декабря – вс., 28, 29 л. д. с 08:36

Луна в Стрельце (до 04:42 22 декабря), IV фаза

Берегите. Печень, желчный пузырь.

Займитесь. Органами дыхания, суставами рук.

Процедуры. Массаж кистей, предплечий, плечей.

Противопоказаны. Переливание крови, хирургическое вмешательство в области таза и тазобедренных суставов до коленных связок и сухожилий, печени.

Питание. Исключить: жирную пищу, особенно свинину и баранину, сдобное тесто, пирожные. Употреблять: сыр, творог, мед, морковь, свеклу, помидоры, огурцы, кабачки, тыкву, петрушку, укроп.

**ОЧИСТКА ЛЕГКИХ.** Смешивать по 1 чайной ложке лимонного сока и меда в розетке движениями от себя (готовить состав только на один прием утром и вечером). Запить водой. В течение дня трижды принять смесь из 1 чайной ложки меда и 1 чайной ложки морковного сока. Смешать таким же образом и запить водой.

\* \* \*

22 декабря с 04:42 – пн., 29, 1 л. д. с 05:35 (Новолуние в 05:35), 2 л. д. с 09:35

23 декабря – вт., 2, 3 л. д. с 10:25

Луна в Козероге (до 06:27 24 декабря), IV–I фаза

Берегите. Кости, суставы, зубы.

Займитесь. Органами желудочно-кишечного тракта.

Процедуры. Лечение язв, гастритов. Процедуры, связанные с очищением желудка, диафрагмой.

Противопоказаны. Операции на костях, особенно берцовых.

Питание. Исключить: копченые продукты, чипсы, кофе. Употреблять: рыбные, мясные, молочные продукты.

\* \* \*

24 декабря с 06:27 – ср., 3, 4 л. д. с 11:05

25 декабря – чт., 4, 5 л. д. с 11:39

Луна в Водолее (до 07:58 26 декабря), I фаза

Берегите. Глаза, ноги, нервную систему.

Займитесь. Сердцем, сосудами, спиной.

Процедуры. Контрастный душ, упражнения для спины.  
Противопоказаны. Перенапряжение глаз, операции на головном мозге, нервной системе.  
Питание. Исключить: томат, чеснок, редис, кофе, алкоголь. Употреблять: кабачок, кукурузу, капусту, салат-латук, листовой салат.

\* \* \*

26 декабря с 07:58 – пт., 5, 6 л. д. с 12:07

27 декабря – сб., 6, 7. л. д. с 12:32

Луна в Рыбах (до 10:27 28 декабря), I фаза

Берегите. Эндокринную систему, стопы, кожу.

Займитесь. Органами пищеварения.

Процедуры. Очищающие клизмы для кишечника.

Противопоказаны. Длительная ходьба, процедуры со стопами, операции на органах эндокринной и лимфатической систем.

Питание. Исключить: мед, цитрусовые, грибы, ананасы, молоко. Употреблять: морскую капусту, кальмары, крабы, рыбу.

\* \* \*

28 декабря с 10:27 – вс., 7, 8 л. д. с 12:55 (I ч. в 22:31)

29 декабря – пн., 8, 9 л. д. с 13:19

30 декабря – вт., 9, 10 л. д. с 13:44

Луна в Овне (до 14:31 30 декабря), I–II фаза

Берегите. Сосуды головы, ротовую полость, зубы, уши.

Займитесь. Органами выделительной системы, поясницей.

Процедуры. Массаж поясницы, компрессы на область почек.

Противопоказаны. Процедуры и операции на органах чувств.

Питание. Исключить: красную и черную икру, копчения, шипучие вина. Употреблять: каши из пшена и гречихи, овощи на пару.

\* \* \*

30 декабря с 14:31 – вт., 9, 10 л. д. с 13:44

31 декабря – ср., 10, 11 л. д. с 14:12

Луна в Тельце (до 20:58 1 января 2015 года), II фаза

Берегите. Горло, шею, загивок, легкие.

Займитесь. Органами репродуктивной системы.

Процедуры. Аромапроцедуры.

Противопоказаны. Операции на горле, легких, удаление родинок.

Питание. Исключить: строгие диеты, жареную, острую, жирную пищу, алкоголь.  
Употреблять: белое мясо, рыбу, яичный белок.