

○ ○ ● ● Вступление ○ ○ ● ●

Девять десятых нашего
счастья зависит от здоровья
А. Шопенгауэр

Крепкое здоровье позволяет человеку чувствовать себя молодым и красивым.

Привычка жить по лунному календарю, управляя с его помощью своим самочувствием, премножать силы, а главное, согласовывать собственные и природные биоритмы — ключ к долголетию.

Сегодня ни для кого не секрет, что биологические циклы всех живых организмов на *Земле* (и человека — в первую очередь) зависят от космических импульсов. Наибольшее влияние оказывает *Луна*, расположенная к Земле ближе остальных планет. В древности народы составляли календари, исходя именно из лунных циклов. Оно и неудивительно, поскольку положение *Луны* в *Зодиаке* оказывает на нашу повседневную жизнь даже большее влияние, нежели *Солнце*. (*Зодиаком*, или Зодиакальным поясом, называется маршрут движения планет и светил на звездном небе.)

Основа подобного календаря — лунный год, который не имеет фиксированной даты начала-окончания, как обычный солнечный. Лунный новый год может начаться в любое время с 21 января по 19 февраля (по Григорианскому солнечному календарю) — в *Новолуние*, когда *Солнце* проходит по зодиакальному знаку *Водолея*. Как и солнечный, лунный год состоит из месяцев, но более коротких — они продолжаются от одного *Новолуния* до другого: то есть 29—30 обычных суток. Началом лунного месяца является момент, когда *Луна* совмещается с *Солнцем*. Это может происходить в любое время солнечных суток: как утром, так и днем, и даже ночью. Лунный месяц состоит из 4 фаз, каждая из которых длится 7,4 суток. Их смена связана с прохождением между *Луной* и *Солнцем Земли*: последняя своей тенью закрывает лунный диск — когда частично, а когда и полностью.

Лунные сутки, составляющие месяц, начинаются одним восходом ночного светила и заканчиваются следующим. Эти сутки длиннее солнечных почти на 1 час, и получается, что *Луна* каждый раз восходит позже, чем в предыдущий вечер.

Энергия каждой лунных суток уникальна, поскольку на них влияет множество факторов. На-

пример, угловое расстояние между *Луной* и *Солнцем*. Эта характеристика ежедневно меняется примерно на 12 градусов.

Первый лунный день длится от момента *Новолуния* (его точное время обычно указано в календарях) до первого после него восхода *Луны*. Тридцатый лунный день (29-й восход *Луны*) бывает не в каждом месяце и, как и первый, имеет различную продолжительность. Неизменно одно: он длится от восхода *Луны* и до момента *Новолуния*.

Теперь немного о степени влияния *Луны*. Во-первых, она «заведует» водной стихией: моря и океаны, реки и озера — вообще, любая жидкость на Земле — находятся под ее влиянием. *Луна* управляет приливами и отливами в Мировом океане, и даже движение соков в растениях согласуется с фазами этой планеты. К примеру, в момент *Новолуния* все они собраны в скрытой от глаз людей корневой части. *Луна* растет, и живительная влага поднимается по стеблю. В момент *Полнолуния* она достигает верхушки растения и его цветков.

Что же касается человека, тело которого состоит из воды приблизительно на 70 процентов, то и он находится в серьезной зависимости от лунного цикла. Вот почему людям крайне важно