

Предисловие

Влияние Луны сказывается в том, как быстро и интенсивно организм усваивает или, наоборот, выводит пищу. С перемещением Луны по знакам Зодиака связано усиление или ослабление вкусовых качеств продуктов.

Энергия Луны оказывает влияние не только на движение океанских вод, но и на восприятие жидкости нашим организмом. В полнолуние вода из организма уходит, если не поддерживать ее объем напитками. После полнолуния чувство голода усиливается, но поскольку Луна в эти дни идет на убыль, то вес не прибавляется. Это один из самых простых и эффективных способов похудеть, при помощи такой диеты (жидкость минус соль и сахар) можно потерять до 2 кг лишнего веса в месяц (за год 24 кг).

Питание по Луне — это питание с соблюдением правильного выбора времени в соответствии с природными и лунными ритмами. В результате организм восстанавливается без внешнего вмешательства, ему не требуются дополнительные препараты, только натуральные продукты. Лунная терапия не имеет побочного эффекта.

В день новолуния полезно голодать, тем самым предупреждая большое количество болезней. Можно без ограничений пить различные напитки, не содержащие сахар и соль. Жидкая диета ускоряет и улучшает обмен веществ.

Энергия полнолуния и новолуния позитивно влияет на наши действия, в эти дни наши поступки не противоречат законам природы.

В полнолуние организм особенно чувствителен к еде, остро ощущается чувство голода. В это время можно проводить фруктовые дни и пить соки.

Убывающая Луна способствует выведению из организма вредных веществ и шлаков. Есть в это время нужно меньше обычного, так как организм накапливает резервы.

В новолуние активно выводятся из организма вредные вещества. Этот процесс можно усилить, если в течение нескольких часов не есть, а принимать больше жидкости. Пить нужно много.

При молодой Луне организм восприимчив к пище, он откладывает запасы. Есть нужно меньше обычного, заканчивая трапезу до полного насыщения.

Как пользоваться календарем?

Этот календарь прост в использовании. В нем учтено многообразие влияния Луны на рост и развитие растений.

В календаре есть указания на начало лунного дня. Лунный месяц состоит из 29—30 дней. Лунные сутки включают в себя лунное утро, лунный день, лунный вечер и лунную ночь.

Лунный день — это время между двумя восходами Луны.

Лунная ночь — это промежуток между двумя заходами Луны.

В лунном календаре есть указание времени восходов и заходов Солнца и долготы дня.

Долгота дня — это продолжительность светового дня от восхода Солнца до его захода.

В календаре может встретиться отсутствие восхода (захода) Луны. Эти пропуски объясняются тем, что Луна восходит в один день, а заходит в другой (за полночь). Вот почему на месте времени захода стоит прочерк, то же самое и с восходом.

Список сокращений с пояснениями

С — Солнце;

Л — Луна;

р — растущая Луна;

у — убывающая Луна;

НЛ — новолуние;

ПЛ — полнолуние;

Лд — лунный день;

Л — название знака Зодиака — обозначает нахождение Луны в том или ином созвездии.

Январь

1 января, четверг

С 8.28 — 15.29. Л(р) 10.31 — 21.34. Лд 5

Л — Рыбы

В праздничный день можете есть все, что хотите. Считается, что сегодня в организме пища будет усваиваться полностью.

2 января, пятница

С 8.28 — 16.00. Л(р) 10.41 — 22.50. Лд 6

Л — Рыбы

Разгрузите желудок после обильного приема пищи в предыдущий день, ешьте фрукты и любимые овощные блюда. Пейте натуральные соки с мякотью.

3 января, суббота

С 8.27 — 16.01. Л(р), восход: 10.51. Лд 7

Л — Овен

Для очищения желудка в течение дня пейте свекольный или морковный соки. Полезно есть растительную пищу.

4 января, воскресенье

С 8.27 — 16.03. Л(р) 11.07 — 0.08. Лд 8

Л — Овен

Позаботьтесь о желудке, не пере едайте. Употребляйте молоко, творог, мед и сушеные фрукты (инжир, изюм и т. п.).

5 января, понедельник

С 8.27 — 16.04. Л(р) 11.15 — 1.31. Лд 9

Л — Овен

Для нормальной работы кишечника проведите кефирную диету или голодание. Пейте травяные отвары с медом.

6 января, вторник

С 8.26 — 16.05. Л(р) 11.32 — 2.58. Лд 10

Л — Телец

Если вы в предыдущий день не сели на диету, устройте небольшое пиршество. Ешьте рыбу, зелень. Пейте больше соков. Не употребляйте продукты с большим содержанием клетчатки (например, салаты из капусты).

7 января, среда

С 8.26 — 16.07. Л(р) 11.58 — 4.28. Лд 11

Л — Телец

В соответствии с лунными ритмами этот день благоприятен для пищеварения. Ешьте любимые блюда.

8 января, четверг

С 8.25 — 16.08. Л(р) 12.38 — 5.57. Лд 12

Л — Близнецы

Отдохните после предыдущего праздничного застолья. Ешьте овощи, фрукты.

9 января, пятница

С 8.24 — 16.09. Л(р) 13.39 — 7.14. Лд 13

Л — Близнецы

Ешьте все, но маленькими порциями. Употребляйте овощи и фрукты, которые вы заготовили на зиму. Постарайтесь не нагружать желудок.

10 января, суббота

С 8.24 — 16.11. Л(р) 15.01 — 8.10. Лд 14

Л — Рак

Для общего очищения организма устройте разгрузочный день. Не употребляйте много воды, проведите сухое голодание.

11 января, воскресенье

С 8.23 — 16.12. ПЛ 8.47 — 16.36. Лд 15

Л — Рак

Чтобы не вызвать процессы брожения в кишечнике, воздержитесь сегодня от молочных продуктов и яблок. Можете отдать предпочтение рыбным блюдам. Ешьте бобы и ячмень.

12 января, понедельник

С 8.22 — 16.14. Л(у) 18.13 — 9.12. Лд 16

Л — Лев

Поддержите в норме кишечник, откажитесь от грибов и отдайте предпочтение овощным блюдам. Не употребляйте животные жиры.

13 января, вторник

С 8.21 — 16.16. Л(у) 9.29 — 19.49. Лд 17

Л — Лев

Сегодня идеальный день для проведения семейных праздников, поэтому ешьте все, что хотите, но в меру.

14 января, среда

С 8.20 — 16.17. Л(у) 21.13 — 9.20. Лд 18

Л — Дева

Разгрузите желудок, проведите день вегетарианской диеты. Ешьте овощи, употребляйте салаты с нерафинированным растительным маслом.

Содержание

Предисловие	3
Январь	5
Февраль	9
Март	14
Апрель	19
Май	24
Июнь	29
Июль	34
Август	39
Сентябрь	44
Октябрь	48
Ноябрь	53
Декабрь	57