

## **Предисловие**

Есть много исследований, посвященных связи человека с фазами Луны.

Вместе с Солнцем Луна управляет общим состоянием здоровья людей, влияет на жизненную силу.

На растущей Луне организм наиболее восприимчив к различным лечебным процедурам, поэтому в это время большую пользу приносят очищение организма от шлаков и лечебное голодание.

На убывающей Луне хорошо заниматься решением косметических проблем, например избавляться от прыщей, веснушек, пигментных пятен и других недостатков кожи.

### **Пользование календарем**

Основные понятия лунного календаря.

**Лунный день** — время между двумя восходами Луны. Первые/последние лунные сутки отсчитываются от новолуния.

**Новолуние** — время, когда Луна проходит по орбите между Землей и Солнцем. Видимая сторона Луны не освещена Солнцем.

**Полнолуние** — время, когда Земля, Луна и Солнце находятся примерно на одной прямой. Видимая сторона Луны полностью освещена Солнцем.

В календаре указано время восходов/заходов Солнца, долгота дня.

**Долгота дня** — продолжительность светового дня от восхода до захода Солнца.

В календаре может встретиться отсутствие восхода (захода) Луны. Это связано с тем, что Луна восходит в один день, а заходит в другой (за полночь). Поэтому на месте времени захода/восхода стоит прочерк.

### **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.

**1 января, четверг**

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

*Л — Рыбы*

Пейте больше жидкости.

Заварите зеленый чай яблочным компотом. Напиток может стабилизировать работу нервной системы.

**2 января, пятница**

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

*Л — Рыбы*

Очистите кишечник от шлаков с помощью настоя шиповника.

1 стакан ягод шиповника, 1 стакан воды. Ягоды настаивать в кипятке 2 час., процедить. Пить 3 дня.

**3 января, суббота**

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

*Л — Овен*

Опасайтесь возникновения пищевых отравлений.

Проведите однодневное голодание или очищение кишечника при помощи клизмы.

**4 января, воскресенье**

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

*Л — Овен*

Посетите баню или сауну.

Во время банных процедур полезно принимать освежающий настой из плодов малины (1 ст. л.) и листьев мяты (1 ч. л.).

**5 января, понедельник**

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

*Л — Овен*

Очистите печень с помощью травяного настоя.

По 1 ч. л. травы бессмертника, кукурузных рыльцев, 1 стакан воды. Настаивать 40 мин. Пить утром. Курс лечения — 2 дня.

**6 января, вторник**

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

*Л — Телец*

Проведите процедуры, направленные на очищение организма.

Сделайте разгрузочный день, во время которого съешьте 500 г обезжиренного творога.

## Январь

### 7 января, среда

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

*Л — Телец*

Проведите омолаживающие косметические процедуры.  
Для придания упругости дряблой коже примите ванну с добавлением хвойного экстракта и настоя ромашки.

### 8 января, четверг

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

*Л — Близнецы*

Сделайте маску, омолаживающую кожу лица.  
1 тертый огурец, 1 желток. Смесь нанести на лицо на 10 мин.

### 9 января, пятница

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

*Л — Близнецы*

Заварите чай, очищающий кровь.

1 ст. л. корней одуванчика, 1 стакан кипятка. Настаивать 1,5 час. Пить по 1/3 стакана за 30 мин. до еды 1 раз в день в течение 3 дней.

### 10 января, суббота

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

*Л — Близнецы*

Для выведения камней из почек примените настой.

По 1 стакану лимонного сока, меда, водки, оливкового масла настаивать 7 дней. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день. курс лечения — 3 дня.

### 11 января, воскресенье

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

*Л — Рак*

Займитесь очищением организма.

Проведите процедуры, связанные с очищением от отложения солей.

Организуйте лыжную прогулку или сходите на каток.

### 12 января, понедельник

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

*Л — Лев*

Для стабилизации работы сердца заварите настой боярышника (1 ст. л. ягод на 1 стакан воды, настаивать 10 мин.) и пейте его в течение дня так же, как чай. Курс лечения — 5 дней.

**13 января, вторник**

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

*Л — Лев*

Избегайте нагрузок на сердце.

Для поддержания работы сердца выпейте настой из корней любистика (1 ст. л. корней на 1 стакан воды). Курс лечения — 3 дня.

**14 января, среда**

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

*Л — Лев*

Очистите кровь с помощью настоя листьев полыни (0,5 ч. л. полыни на 1 стакан воды, настаивать 2 час.). Пейте настой по 1/4 стакана 3 раза в день, в течение 3 дней.

**15 января, четверг**

**С 8.19 — 16.19. Л(у) 22.37 — 9.53. Лд 19**

*Л — Лев*

Проведите процедуры, направленные на очищение крови. Можно продолжить прием полынного настоя.

**16 января, пятница**

**С 8.19 — 16.19. Л(у) 22.37 — 9.53. Лд 20**

*Л — Лев*

Займитесь спортом: посетите тренажерный зал или сделайте утреннюю пробежку.

Постарайтесь не есть сладкого.

**17 января, суббота**

**С 8.18 — 16.21. Л(у) 23.57 — 10.04. Лд 21**

*Л — Весы*

Рекомендуются физические упражнения.

Позаботьтесь о состоянии позвоночника, сделайте упражнения для укрепления правильной осанки.

Не переутомляйтесь.

**18 января, воскресенье**

**С 8.16 — 16.24. Л(у) 1.17 — 10.28. Лд 22**

*Л — Скорпион*

Проведите фруктовый разгрузочный день. В течение всего дня ешьте только фрукты и пейте только минеральную воду или зеленый чай.

## **Содержание**

Предисловие .....	3
Январь .....	4
Февраль.....	9
Март.....	13
Апрель.....	18
Май .....	23
Июнь .....	28
Июль .....	33
Август.....	38
Сентябрь.....	43
Октябрь.....	48
Ноябрь.....	53
Декабрь .....	58