

Геннадий Малахов

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ
ДЛЯ ЖЕНЩИН НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

2013



Дорогие женщины!

Геннадий Петрович Малахов Оздоровительные советы для женщин на каждый день 2013 года

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5025750

*Малахов, Г. Оздоровительные советы для женщин на каждый день
2013 года: Астрель; Москва; 2012
ISBN 978-5-271-42198-3*

Аннотация

Этот календарь-ежедневник на 2013 год создан известным целителем Геннадием Малаховым специально для женщин. В нем содержится множество советов для сохранения молодости, красоты и здоровья с учетом времени года, лунного месяца и лунных суток.

Содержание

Как пользоваться календарем-ежедневником	7
Сезонная активность органов человека в 2013 году	9
Фазы луны и их значение для оздоровления	12
Влияние космоса на активность человеческого тела	15
Выводы и практические рекомендации	17
Посты в 2013 году	20
Зима: 22 декабря – 20 марта	21
Козерог: 22 декабря – 20 января	21
Январь	21
1 января, вторник – 3-я фаза, 20-е лунные сутки. Луна в Деве. Рождественский пост	21
2 января, среда – 3-я фаза, 21-е лунные сутки. Луна в Деве. Рождественский пост	23
3 января, четверг – 3-я фаза, 22-е лунные сутки. Луна в Деве. Рождественский пост	24
4 января, пятница – 3-я фаза, 22-е лунные сутки. Луна в Деве. Рождественский пост	25

5 января, суббота – 4-я фаза, 23- и лунные сутки. Луна в Деве. Рождественский пост	26
6 января, воскресенье – 4-я фаза, 24- е лунные сутки. Луна в Скорпионе. Рождественский пост	27
7 января, понедельник – 4-я фаза, 25- е лунные сутки. Луна в Скорпионе. Рождество	28
8 января, вторник – 4-я фаза, 26-е лунные сутки. Луна в Стрельце	30
9 января, среда – 4-я фаза, 27-е лунные сутки. Луна в Стрельце	31
10 января, четверг – 4-я фаза, 28-е лунные сутки. Луна в Козероге	32
11 января, пятница – новолуние (начинается в 22:45 минут), 29/1-е лунные сутки. Луна в Козероге	33
12 января, суббота – 1-я фаза, 2-е лунные сутки. Луна в Водолее	34
13 января, воскресенье – 1-я фаза, 3-и лунные сутки. Луна в Водолее	35
14 января, понедельник – 1-я фаза, 4-е лунные сутки. Луна в Рыбах	36
15 января, вторник – 1-я фаза, 5-е лунные сутки. Луна в Рыбах	37

16 января, среда – 1-я фаза, 6-е лунные сутки. Луна в Овне	39
17 января, четверг – 1-я фаза, 7-е лунные сутки. Луна в Овне	40
18 января, пятница – 1-я фаза, 8-е лунные сутки. Луна в Овне	41
19 января, суббота – 2-я фаза, 9-е лунные сутки. Луна в Тельце	42
20 января, воскресенье – 2-я фаза, 10-е лунные сутки. Луна в Тельце	43
Водолей: 21 января – 19 февраля	45
21 января, понедельник – 2-я фаза, 11-е лунные сутки. Луна в Близнецах	45
22 января, вторник – 2-я фаза, 12-е лунные сутки. Луна в Близнецах	46
23 января, среда – 2-я фаза, 13-е лунные сутки. Луна в Близнецах	47
24 января, четверг – 2-я фаза, 14-е лунные сутки. Луна в Раке	49
25 января, пятница – 2-я фаза, 15-е лунные сутки. Луна в Раке	50
26 января, суббота – 2-я фаза, 16-е лунные сутки. Луна в Льве	51
27 января, воскресенье – полнолуние (начинается 7:39), 17-е лунные сутки. Луна в Льве	52

Геннадий Малахов

Оздоровительные советы для женщин на каждый день 2013 года

Как пользоваться календарем-ежедневником

Данный календарь-ежедневник – специализированное справочное пособие для людей, занимающихся по книгам Малахова («Основы здоровья», «Практика самооздоровления» и многим другим). В нем даны оздоровительные советы для женщин на каждый день 2013 года.

Эта книга заменит вам многочисленную литературу и календари на тему оздоровления. В ней приводятся конкретные рекомендации, что желательно сделать сегодня, что завтра, что послезавтра... Как подготовить себя к той или иной оздоровительной процедуре. Когда лучше всего лечить ту или иную болезнь, а когда необходимо поберечься. Указаны «лунные» сутки, фазы, сезонная активность органов и многое другое.

Активность функций органов человеческого организма

не совпадает с общепринятым календарем. Нижеследующие записи, типа «72 дня активна печень и желчный пузырь», указывают, когда «включается» и сколько функционирует тот или иной орган человеческого организма. Поэтому каждому человеку рекомендуется согласовывать собственную оздоровительную программу с данными рекомендациями, что намного увеличит эффективность оздоровительных процедур.

Общие замечания: по восточному календарю 2013 год начинается 10 февраля (год «**Черной змеи**») и наиболее благоприятен для оздоровления мочевого пузыря и почек. В этом году Земля находится в энергетическом секторе, который стимулирует функцию этих органов. Для лиц с ослабленной функцией мочевого пузыря и почек это очень благоприятный год. Некоторые проблемы с названными органами могут возникнуть в период их высшей активности у тех, у кого эти функции сильны от природы. Эти проблемы связаны с перевозбуждением, с биоритмологической перестимуляцией. Их необходимо отрегулировать соответствующими процедурами, образом жизни и диетой.

Сезонная активность органов человека в 2013 году

Почки и мочевой пузырь. Активны с 1 по 22 января и с 7 ноября по 31 декабря.

Это время благоприятно для их очищения, лечения и укрепления. Более того, энергетика этого года усиливает их еще больше, чем обычно.

Селезенка, поджелудочная железа и желудок. Активны с 23 января по 9 февраля.

В эти дни лучше всего укреплять и оздоравливать селезенку, поджелудочную железу и желудок.

Печень и желчный пузырь. Активны с 10 февраля по 22 апреля.

В эти дни лучше всего очищать, укреплять и оздоравливать печень и желчный пузырь.

Селезенка, поджелудочная железа и желудок. Активны с 23 апреля по 10 мая.

В эти дни лучше всего укреплять и оздоравливать селезенку, поджелудочную железу и желудок.

Сердце и тонкий кишечник. Активны с 11 мая по 21 июля.

В эти дни лучше всего укреплять и оздоравливать сердце и тонкий кишечник. Помните, что общая энергетика это-

го года подавляюще действует на функцию сердца и тонкого кишечника. В этом году они будут более слабы, чем обычно.

Селезенка, поджелудочная железа и желудок. Активны с 22 июля по 8 августа.

В эти дни лучше всего укреплять и оздоравливать селезенку, поджелудочную железу и желудок.

Легкие и толстый кишечник. Активны с 9 августа по 19 октября.

В эти дни лучше всего очищать, оздоравливать и укреплять легкие и толстый кишечник.

Селезенка, поджелудочная железа и желудок. Активны с 20 октября по 6 ноября.

В эти дни лучше всего укреплять и оздоравливать селезенку, поджелудочную железу и желудок.

Учет суточных ритмов активности того или иного органа позволяет проводить лечебные, оздоровительные и укрепляющие мероприятия во время их высшей активности. Вот суточное время активности того или иного органа и связанной с ним функции организма.

Печень 1–3 часа

Легкие 3–5 часов

Толстый кишечник 5–7 часов

Желудок 7–9 часов

Поджелудочная железа 9–11 часов

Сердце 11–13 часов

Тонкий кишечник 13–15 часов

Мочевой пузырь 15–17 часов

Почки 17–19 часов

Перикард 19–21 час

«Три обогревателя» 21–23 часа

Желчный пузырь 23–1 час

«Три обогревателя» – это процесс метаболизма в клетках организма человека. (Идет усвоение клетками организма тех пищевых веществ, которые были потреблены и переварены желудочно-кишечным трактом.)

Фазы луны и их значение для оздоровления

1-я фаза лунного месяца начинается в новолуние и кончается 1-й четвертью (например, с 11 января по 18 января). *В эту фазу организм сжимается и лучше всего давать усиленную физическую нагрузку.*

2-я фаза лунного месяца начинается с 1-й четверти и заканчивается в полнолуние (например, с 19 января по 26 января). *В эту фазу организм расширяется и лучше всего проводить процедуры, связанные с очищением организма, особенно печени.*

3-я фаза лунного месяца начинается в полнолуние и заканчивается 3-й четвертью (например, с 27 января по 2 февраля). *В эту фазу организм сжимается и лучше всего давать усиленную физическую нагрузку.*

4-я фаза лунного месяца начинается с 3-й четверти и кончается 4-й четвертью (например, с 3 февраля по 9 февраля). *В эту фазу организм расширяется и лучше всего проводить процедуры, связанные с очищением толстого кишечника.*

В течение каждой из четырех фаз будет активироваться тот или иной «отдел» человеческого организма. Ввиду того

что каждая фаза в среднем длится 7 суток, ее принято делить на три равных отрезка (примерно по 2,3–2,5 суток), во время которых активен соответствующий «отдел».

1-я фаза – время активности следующих органов и систем:

В первой трети активны: мозг, лицо, верхняя челюсть и глаза.

Во второй трети: евстахиева труба, нижняя челюсть, горло, шея, шейные позвонки.

В последней трети: плечи, руки (до локтей), легкие, нервная система.

2-я фаза – время активности следующих органов и систем:

В первой трети активны: грудь, надчревная область, локтевые суставы.

Во второй трети: сердце, грудной отдел позвоночника, желчный пузырь, печень.

В последней трети: желудок, тонкий и толстый кишечник, органы брюшной полости.

3-я фаза – время активности следующих органов и систем:

В первой трети активны: почки, поясничная область.

Во второй трети: половые железы, мочевого пузырь, прямая кишка.

В последней трети: копчиковые позвонки, ягодицы, бедренные кости.

4-я фаза – время активности следующих органов и систем:

В первой трети активны: костная система, колени, кожа.

Во второй трети: лодыжки ног, запястья рук.

В последней трети: ступни ног, перистальтика кишечника, жидкости тела.

Зная ритмы работы указанных отделов организма можно целенаправленно давать оздоровительные рекомендации в дни их активности. Например, выводить отложенные соли из ступней ног в 4-ю фазу, в дни последней трети.

Следует внести разъяснение в понятие «лунный» и «солнечный» дни.

Под «**лунным**» **днем** понимается промежуток времени между двумя восходами Луны. В лунном месяце может быть 29 или 30 лунных дней.

Под «**солнечным**» **днем** понимается промежуток времени между двумя восходами Солнца.

Время наступления лунного дня, обычно не совпадает с наступлением солнечного. Поэтому можно говорить только о примерном соответствии лунного дня солнечному. К тому же в лунных сутках могут находиться два солнечных дня, и, наоборот, в солнечных сутках бывает по двое лунных. Например, 30-е лунные сутки могут иметь продолжительность 30 минут, 3 часа и т. п.

Влияние космоса на активность человеческого тела

Планета Земля является частью огромного космоса, который пронизан самыми различными силами и энергиями. Эти силы и энергии оказывают существенное влияние как на саму Землю, так и на все то, что на ней живет.

И древние астрологи, и современные ученые выделяют три главные космические силы.

Первая. Влияние секторов космического пространства, разделенного на 12 равных частей, которые известны нам как знаки зодиака.

Принято считать, что каждый знак зодиака соответствует и управляет той или иной частью тела.

Овен – головой.

Телец – шейей.

Близнецы – плечами и руками.

Рак – легкими.

Лев – сердцем и печенью.

Дева – животом (органами, расположенными в верхней его части).

Весы – животом (органами, расположенными в нижней его части).

Скорпион – половыми органами.

Стрелец – бедрами.

Козерог – коленями.

Водолей – голенями.

Рыбы – ступнями.

Важно понимать, что знаки зодиака равномерно действуют на организм человека. Но как только в том или ином знаке зодиака появляется та или иная планета, особенно Солнце или Луна, его влияние на здоровье значительно усиливается.

Вторая. Планеты Солнечной системы. Основное влияние на Землю и на проявление на ней жизни оказывается Солнцем и Луной. Солнце является основным жизнедателем для нашей планеты, а Луна руководит жизненным ритмом. Влияние Луны осуществляется посредством лунного цикла, который состоит из четырех фаз. В целом лунный цикл, как в миниатюре, отражает влияние знаков зодиака. Каждый день лунного цикла активизирует ту или иную часть тела, начиная с макушки головы и кончая ступнями ног и жидкостями тела.

Третья. Влияние отдельных звезд. Оно проявляется тогда, когда планеты Солнечной системы усиливают энергетику той или иной звезды. А это происходит тогда, когда планета и звезда находятся на одной линии. В результате слабое, незаметное влияние далекой звезды получает силу соединенной с ней планеты.

Выводы и практические рекомендации

Влиянием отдельных звезд на наше здоровье, можно пренебречь. Оно слабо. Зато влияние знаков зодиака и особенно лунного цикла следует учитывать и вносить соответствующие корректировки и в свой распорядок дня, и в оздоровительную программу.

1. Более благоприятное время для лечения какого-либо органа – это время его высшей активности в году.

2. Профилактически поддерживайте свои слабые органы в противоположные активности периоды. Например, сердце поддерживают зимой, почки – летом, печень – осенью, легкие – весной.

3. Очищение или восстановление органов проводите в самые активные для них периоды. Для печени это весна, для сердца – лето, для почек – зима, для легких – осень, для желудка – межсезонье.

4. Никогда не стимулируйте сильные от природы органы: по закону антагонизма они будут еще более угнетать противоположные слабые. Например, стимуляция почек зимой еще более угнетает сердце, и, наоборот, стимуляция сердца летом будет еще более угнетать слабые почки. Это же отно-

сится к печени и легким.

5. Будьте внимательны к своему здоровью в критические дни, когда совпадают биоритмологическое влияние года, сезона, знака зодиака, Луны в знаке зодиака, фазы Луны (лунных суток) и суточная активность органа.

Например, в этом году сильны почки (*биоритмологическое влияние года*).

Особенно сильны они с 7 ноября по 31 декабря (*сезон активности почек*).

Знак зодиака, активирующий почки, – Весы – с 23 сентября по 22 октября (*знак зодиака*).

Луна в знаке Весов: 4–5 октября (*Луна в знаке зодиака*).

Лунные сутки (*первые 2,3–2,5 суток третьей фазы*), активирующие почки с 7 ноября по 31 декабря: 17–19 ноября, 17–19 декабря (*фаза Луны*).

Зная эту информацию, вычисляем наиболее критические дни для почек.

Биоритм года + сезон активности почек (с 7 ноября по 31 декабря) + транзитное прохождение Луны в сезон активности почек (17–19 ноября, 17–19 декабря). Итого, три взаимно усиливающих друг друга фактора будут действовать на почки 17–19 ноября и 17–19 декабря. Это и есть критические дни для почек. Добавьте к этому четвертый фактор – суточную биоритмологическую активность почек с 15 по 19 часов. Теперь мы знаем критические часы для мочеполовой

системы.

Вычислим другие критические дни для почек.

Биоритм года + знак зодиака – Весы (с 23 сентября по 22 октября) + транзитное прохождение Луны через знак Весов (4–5 октября). Итого, три взаимно усиливающих друг друга фактора дают нам критические дни для почек 4–5 октября. Если добавим часы суточной активности, то получим критические часы для почек.

Примерно так же можно вычислять критические дни и для других органов человеческого организма. Кстати, сердце в этом году наиболее слабо, и чрезмерное усиление почек еще более его подавляет. Поэтому указанные дни являются критическими для людей со слабым сердцем.

Посты в 2013 году

Рождественский пост: 28 ноября 2012 г. – 6 января 2013 г.

Великий пост: 18 марта – 4 мая.

Петров пост: 11 июня – 11 июля.

Успенский пост: 14 августа – 28 августа.

Зима: 22 декабря – 20 марта

Козерог: 22 декабря – 20 января

Январь

Биоритмологически – период активности почек и мочевого пузыря.

В этот период проявите заботу о коленях, зубах, опорно-двигательном аппарате.

1 января, вторник – 3-я фаза, 20-е лунные сутки. Луна в Деве. Рождественский пост

В эти лунные сутки энергетика способствует духовному преобразению сознания человека: он оставляет сомнения, принимает решения и вкладывает всю свою волю в духовный, нравственный или военный подвиг. Главное, чтобы от осознания этого человек не возгордился. Этот день подходит для духовного прозрения и является наилучшим для 24–36-часового голодания. Рекомендуется читать духовные и нравственные книги. Проведите этот день в спокойствии.

Творчество как метод оздоровления. *Письмо читателя.* Пишет вам Екатерина Г. – поэт в опале. Я по Вашей книге вылечила рак, вышло две тысячи камней, написала четыре тысячи стихов. Вела дневник, когда лечилась. Это время страшно вспомнить. Появилось ясновидение, и видела во снах Иисуса Христа. Он дал мне горсть новых авторучек и сказал: «На, пиши стихи, в этом твое спасение». И действительно, вокруг вранье, обман. А Николай Угодник по плечу меня похлопал и сказал: «Бойся соблазна!» Все это благодаря Вашей книге.

У меня есть небольшая библиотека, но Ваши книги всех дороже. К сожалению, они не все. В город нет времени ездить, да и другие проблемы. От Ваших книг веет добротой, надеждой, уверенностью в свои силы.

Когда купила Вашу книгу, я спала с ней, прижав к груди, и только на нее была моя надежда в борьбе с такой коварной болезнью.

Гляжу не некоторых богатых, которые брезгуют лечиться по Вашим книгам, и думаю: если брезгуешь собой, то что ты можешь дать другим? И еще я поняла: кто сам в себе не убьет трех врагов (зависть, ненависть, злобу), то ему не поможет даже Бог, а врачи тем паче.

2 января, среда – 3-я фаза, 21-е лунные сутки. Луна в Деве. Рождественский пост

У человека пробуждается активное, творческое начало. Ускоряется процесс выздоровления. Стремитесь к честности и справедливости. Полезны совместные занятия, объединяющие людей по интересам. Например, бег на свежем воздухе, водные процедуры – обливания, парная. Кушайте естественные продукты с кислым вкусом и красным цветом – клюкву, рябину. Полезна морковь и ее сок. Резко ограничьте потребление жиров и белков. Переходить на новое место работы надо в эти лунные сутки.

Творчество как метод оздоровления (продолжение). Письмо читателя (продолжение). А теперь стихи.

На картиночке сидит жук

Колорадский.

Урожай делить не хочет

Он по-братски.

На листу и под листом

Всегда парой.

То ли с новой женой,

То ль со старой.

Собираю, только он

Не сдается.
И над тем, как плачу я,
Лишь смеется.
Дескать, вот как надо жить,
Размножаться.
Чтобы к старости одной
Не остаться.
Хорошо тебе судить
Ты на воле.
Моих мук не испытал
И сотой доли.

3 января, четверг – 3-я фаза, 22-е лунные сутки. Луна в Деве. Рождественский пост

Энергетика суток стимулирует интеллектуальные способности человека. Поэтому хорошо изучать и использовать новые знания, читать тайные древние книги, подключаться к общему информационному полю Земли. Будьте внимательными к поясничным позвонкам, области крестца и тазобедренным суставам. Избегайте переохлаждения этой области, сильной и резкой нагрузки в виде непривычных и неожиданных движений. В эти сутки можно плотно поесть. Предпочтение отдавайте растительной пище.

Творчество как метод оздоровления (продолже-

ние). Человеческая жизнь сложна и многогранна. Она является величайшим даром, тем удивительным временем, когда есть возможность совершенствовать свою душу. Что значит совершенствовать душу? Это значит совершенствовать душевные качества: *понимание, оправдание и любовь*. Все остальное – эмоции, настроение, переживания и прочее – вытекают из указанных трех и являются внешними проявлениями душевной жизни.

Для того чтобы был душевный рост, совершенствование душевных качеств, должны быть в жизни самые различные житейские ситуации. Благодаря им и идет душевная работа.

4 января, пятница – 3-я фаза, 22-е лунные сутки. Луна в Деве. Рождественский пост

Энергетика суток стимулирует интеллектуальные способности человека. Поэтому хорошо изучать и использовать новые знания, читать тайные древние книги, подключаться к общему информационному полю Земли. Будьте внимательными к поясничным позвонкам, области крестца и тазобедренным суставам. Избегайте переохлаждения этой области, сильной и резкой нагрузки в виде непривычных и неожиданных движений. В эти сутки можно плотно поесть. Предпочтение отдавайте растительной пище.

Творчество как метод оздоровления (продолже-

ние). *Понимание.* Важно любую ситуацию оценивать разумно – что она нам хочет показать, чему хочет научить, что нам надо в себе изменить. Например, данное нам кем-то обещание и его невыполнение:

1) показывает, что есть разные люди, для одних данное ими слово имеет огромное значение, а для других – пустой звук;

2) учит, что когда вам давали слово и его не выполняли, – это плохо. И то, что вы давали слово и его не выполняли, – тоже плохо;

3) изменить в себе отношение к обещанию и не судить других, если они его не сдержали.

5 января, суббота – 4-я фаза, 23-и лунные сутки. Луна в Деве. Рождественский пост

Мощная энергетика этих суток стимулирует эмоции насилия, агрессивности и... сильнейший аппетит. Рекомендуется голод или строгое воздержание, в том числе и сексуальное. Очищайте свое жилище – после уборки окропите дом святой водой. Очистите огнем свечи пороги, зажгите ладан, восточные благовония. Используйте багульник, тмин. Не рекомендуется стричь ногти, подвергать себя хирургическим операциям, вести сидячий образ жизни. Потренируйте позвоночник.

Творчество как метод оздоровления (продолжение). *Оправдание.* После того как с вами поступили несправедливо, в вашем сознании остается неприятный осадок. Этот эмоциональный осадок, как сгусток чужеродной энергии, начинает вас разрушать изнутри. Более того, одна несправедливость, накладываясь на другую, сгущает ядовитую эмоциональную энергию и еще больше разрушает вас. На этой основе формируется болезнь и дурная черта характера, которая уже влияет на вашу судьбу. Вместо полезных стечений обстоятельств вам будут попадаться скандальные. И отчасти потому, что их к вам притягивает дурная черта характера или хорошую ситуацию превращает в плохую.

**6 января, воскресенье – 4-я
фаза, 24-е лунные сутки. Луна в
Скорпионе. Рождественский пост**

Сила природы начинает пробуждаться для нового созидательного процесса. В эти сутки пробуждаются созидательные силы и в человеке. Но в случае неумелого применения они оборачиваются большим злом. Можно давать большие по продолжительности и объему физические нагрузки. Рекомендуется применять различные сексуальные практики (например, оздоровительные) либо просто наслаждаться интимной близостью. Людям ослабленным, больным можно подзаряжаться от деревьев, минералов.

Творчество как метод оздоровления (продолжение). *Оправдание (продолжение).* Чтобы этого не было, рассмотрите создавшуюся ситуацию с самых различных сторон, что бы ни попало на вашем жизненном пути – плохое или хорошее. Причем рассматривайте больше не со своей стороны, а с чужой – почему этот человек так с вами поступил, и оправдайте его. Обстоятельства заставили так поступить, душевная незрелость и т. п. Ведь он, как и вы, вступив с вами в те или иные отношения, проходит свой жизненный урок: обманывает, любит, на что-то надеется и прочее. Обида по отношению к нему должна постепенно рассеяться. Такова Жизнь, человек предполагает, а Жизнь располагает. И в этом нет ничего страшного, просто извлеките из жизненной ситуации опыт. Опыт, благодаря которому вы себя эмоционально не разрушите, сохраните хорошие предпосылки для дальнейшей судьбы. А также сохраните нормальные отношения с людьми. Важно понимать – нет плохих людей, есть их душевная незрелость и обстоятельства, в которых она проявляется.

**7 января, понедельник – 4-
я фаза, 25-е лунные сутки.
Луна в Скорпионе. Рождество**

Черепаха – символ пассивности и одиночества. Энергетика этих лунных суток соответствующим образом воздей-

ствует на человека. Поэтому не рекомендуется спешить. Желательно очищать свой организм: сознание – от психических зажимов и «раковин» – с помощью методики очищения полевой формы жизни; физическое тело – с помощью парных процедур и последующей сокотерапии. День подходит для медитации и умеренных прогулок.*

Творчество как метод оздоровления (продолжение). *Любовь.* После понимания и оправдания поступка того или иного человека следует рассуждение, что он в этой жизни, как и вы, проходит жизненные уроки. В которых и он, и вы, поочередно, являетесь учителем и учеником. И как только урок пройден, появляются новые действующие лица – учителя и ученики. И все повторяется вновь.

Если в процессе прохождения жизненного урока мы делаем выводы о мести и пребываем в ненависти, урок не пройден. И будет вновь и вновь повторяться на всевозможных уровнях нашей жизни и судьбы, до тех пор, пока месть и ненависть не испарятся. А на их место встанет любовь. Любовь к другому человеку как к ученику, учителю, который совместно с вами в течение этой жизни решает свои душевные проблемы и движется по пути душевного совершенства. И он вам не враг, а такой же несчастный, плывущий по океану жизни, среди заблуждений, искушений, иллюзий и ложных ценностей.

8 января, вторник – 4-я фаза, 26-е лунные сутки. Луна в Стрельце

Второй день экадаши. Критический день. Энергетика суток действует на сознание людей раздражающе, ввергая их в трясину повседневных забот и суеты. Воздержитесь от подобной бестолковой активности. Самое лучшее – 24–36-часовой голод. Избирательно общайтесь с людьми. Сторонитесь тех, кто втягивает вас в нездоровую суету. Погуляйте на свежем воздухе и разберитесь в своем образе жизни.*

Творчество как метод оздоровления (продолжение). *Любовь (продолжение).* Любовь позволяет: ликвидировать негатив в вас самих; открыть вам иную судьбу; показать Творцу, что вы согласны с Его жизненным планом и принимаете Его творения в том виде, в котором Он их вам посылает для вашего же собственного блага. Потому что ничто в нашем мире не происходит случайно, просто эту закономерность, в силу нашего слабого духовного развития, нам видеть не суждено.

Примечания. Человек состоит из тела, души и духа. Дух – частица от Бога. Душа – наше незрелое сознание, которое развивается на основе духа, имея его в своей сердцевине. И можно условно подразделить: духовные качества – отноше-

ние человека к миру и его место в нем; душевные качества – то, что происходит в нашем сознании, – мысли, эмоции, настроения, чувства.

9 января, среда – 4-я фаза, 27-е лунные сутки. Луна в Стрельце

Энергетика этих суток сильнее всего влияет на водную среду – наблюдаются самые большие приливы и отливы. Нечто подобное происходит с жидкостями и у человека. Сутки хороши для получения сокровенных знаний. Если применять медитацию, то можно интуитивно прозреть, получить скрытые знания. Не рекомендуется смотреться в зеркало. В оздоровительном плане можно очищать толстый кишечник, посещать парную. Физическую нагрузку давать умеренную, поберечь ступни ног.

Творчество как метод оздоровления (продолжение). *Творчество* — выражение нашего духовного и душевного мира. От того, что накопилось в нашем сознании, зависит и наше творчество. Если накопилась радость, позитив, то и творчество наше будет таким. Если отрицательные переживания, эмоции и разочарования – то творчество окрасится в них. Но не это столь важно для здоровья. А важно то, что эмоциональную энергию можно накопить, и она вас разрушит.

Я не зря привел пример Екатерины – «поэта в опале». Вот еще одно ее стихотворение:

«Хорошо тебе судить,
Ты на воле.
Моих мук не испытал
И сотой доли».

Муки возникают от того, что человек неправильно проходит жизненные уроки. Вместо житейской мудрости в сознании накапливается негатив, который, помимо душевных мук, вызывает рак.

10 января, четверг – 4-я фаза, 28-е лунные сутки. Луна в Козероге

Энергетика этих суток очень благоприятна и гармонична. Важно поддерживать приподнятое настроение, контролировать эмоции, и вы удержитесь на волне гармонии и благости. Запрещается: копать землю, рубить или подстригать деревья, косить траву, рвать цветы, причинять вред животным, насекомым и т. п. Возможна уникальная работа со снами – в это время снятся вещие сны, из которых можно узнать многое о себе, своей карме, будущем. Грамотная работа со снами может дать прекрасные результаты для здоровья и судьбы.

Творчество как метод оздоровления (продолже-

ние). Если разбирать механизмы исцеления Екатерины, то помимо исцеления по моим книгам – а это в основном очищение организма и переход на правильное питание – был задействован очень интересный механизм. А именно выведение негативной энергии с помощью творчества. Ей во сне была сделана одна из самых главных подсказок. Иисус Христос дал ей горсть новых авторучек и сказал: «На, пиши стихи, в этом твое спасение». И она в первую очередь перестала мыслить негативно и этим подпитывать свою болезнь. А во вторую очередь стала негативную энергию выводить из организма на бумагу.

11 января, пятница – новолуние (начинается в 22:45 минут), 29/1- е лунные сутки. Луна в Козероге

Энергетика этих суток крайне неблагоприятна для человека. На эти сутки приходится самая высокая приливная и отливная волна. Подобное возмущение происходит и с жидкими средами в организме человека, внося хаос в жизненные процессы. Чтобы помочь организму, рекомендуется соблюдать во всем ограничения. Подводите итоги. Не начинайте новых дел, не стройте планов. Гоните дурные мысли и избавляйтесь от назойливых и пустых людей.

Творчество как метод оздоровления (продолже-

ние). Ведь мысль должна с информативно-энергетического уровня воплотиться на материальном, в конкретном действии. Если она «застревает» где-то между, то образует особый мусор или шлак, который еще более вреден, чем материальный. Материальный, обменный шлак накапливается в лимфе и понижает жизнеспособность организма. А энергетический портит голограмму (энергетическую структуру) организма, плюс окружает клетки, заставляя их перерождаться в рак.

Именно выведение эмоционального негатива из организма позволило избавиться от первопричины рака. Чистка организма и остальные методы ускорили этот процесс. Но если эмоциональный негатив не будут выведен, то остальное может не помочь.

12 января, суббота – 1-я фаза, 2-е лунные сутки. Луна в Водолее

Энергетика суток запускает сжатие организма. Появляются жадность, злость, привязанность к вещам. Действуйте наоборот – проявляйте щедрость. Эти сутки подходят для очищения лобных и гайморовых пазух. Можно тестировать на полезность пищевые продукты. Мысленно представьте пищевые продукты, которые вы желаете съесть. Если мыслеобраз очередного продукта вызывает неприятные ощущения, дискомфорт, это означает, что

продукт не подходит для вас.

Творчество как метод оздоровления (продолжение). Теперь разберем рекомендацию святителя Николая Угодника Екатерине: «Бойся соблазна!» Любой из нас соблазняется своими желаниями. Он чего-то хочет от жизни, кого-то и так далее. Но суть соблазна и заключается в том, чтобы заманить человека в ту или иную жизненную ситуацию. В ней он тратит свою жизненную энергию, имеет определенные надежды. А когда они не оправдываются, наступают разочарование и на этой основе сознанием продуцируется эмоциональный негатив, которым начинается отравление человека, душевные муки и... следуют физические болезни. Вот так. По-научному, запускается психосоматический механизм болезни. Это слово происходит от греческого *psyche* – «душа» и *soma* – «тело», или влияние душевных переживаний на физическое тело.

13 января, воскресенье – 1-я фаза, 3-и лунные сутки. Луна в Водолее

Эти сутки наиболее благоприятны для больших и интенсивных физических нагрузок. Хорошо париться в парной, принимать горячие ванны. Если вы упустили возможность в предыдущие двое лунных суток почистить лобные и гайморовы пазухи, это еще не поздно сделать сейчас. Если у вас

что-то побаливает в области затылка, ушей – проведите очищение организма от солей. В этот день полезно точить ножи.

Творчество как метод оздоровления (продолжение). *Творчество (продолжение).* И вот когда вы меняете направление своего мышления: от обид, разочарования на творчество – вы подключаетесь к Творческим силам. Сам акт творения дает: силу, энергию, оздоровление и удовлетворенность. И начинается удивительный процесс исцеления: души, психики и тела.

Творчество выберите любое, что вам ближе. Особо рекомендую лепку из глины. Контакт с глиной снимает с тела болезнетворную энергию, подпитывает организм нужными минералами и очень сильно успокаивает организм.

14 января, понедельник – 1-я фаза, 4-е лунные сутки. Луна в Рыбах

Энергетика этих суток неблагоприятно действует на человека. Советуем заранее хорошенько подумать, прежде чем принимать какое-то решение. Рекомендуется эти лунные сутки провести в одиночестве, просто погулять на природе. Энергетически активна шея с голосовыми связками. Очень хорошо в этот день петь нечто возвышенное, священное. В эти лунные сутки не надо причинять никому и ниче-

му зла.

Творчество как метод оздоровления (продолжение). Можно писать картины и через них выводить свой негатив. Можно, наоборот, писать такие картины, которые служат входом в мир здоровья, красоты и счастья.

Можно сочинять стихи, писать книги, сочинять музыку – важно что-то делать, делать от всей души и сердца. Делать искренне, с задором. И тогда нежный, забытый источник вашей души расцветет как красивейший цветочек, и вся Вселенная заплодирует вам. Вас услышали, вы любимы как бесценное творение Бога... и слезы, крупные, чистые, покажутся по вашим щекам. Вселенная вас давно признала, только вы об этом узнали только сейчас. И вы ясно услышите тихий внутренний голос: «Я ТЕБЯ люблю, дитя мое. Иди ко мне, я тебя утешу и исцелю». И это будет началом вашей новой жизни.

15 января, вторник – 1-я фаза, 5-е лунные сутки. Луна в Рыбах

Энергетика этих лунных суток прекрасно действует на пищеварительные способности. Съеденное полностью переваривается и усваивается организмом. Рекомендуется в это время довериться своему вкусу. Пусть он подскажет вам, какой энергии в организме недостает, и выберет продукт,

который пополнит ее в организме. Постарайтесь не переесть, но насытитесь. И все же не кушайте в этот день мясную пищу, но и не голодайте.

Зимние купания – «моржевание». 19 января каждого года вода во всех водоемах делается уникальной. Если ее набрать, то она может весьма долго стоять, не портясь. Издревле в этот, единственный в году, день было принято купаться в проруби для укрепления организма. Можно ею и обливаться.

Врачи изучали реакцию на зимнее купание в реке «моржей». Прделанные исследования позволили сделать вывод, что зимнее купание вызывает повышение потребления организмом кислорода в шесть раз. Это повышение обусловлено как непроизвольной мышечной деятельностью («холодовой мышечный тонус» и дрожь), так и произвольной (разминка перед купанием, плавание). После зимнего купания почти во всех случаях возникает видимая дрожь. Время ее возникновения и интенсивность зависят от длительности «моржевания». Температура тела при пребывании в ледяной воде начинает снижаться примерно через одну минуту после начала купания. У длительно купающихся «моржей» она снижается до 34°С. Восстановление температуры тела до исходного нормального уровня обычно происходит в течение 30 минут после окончания купания в ледяной воде.

16 января, среда – 1-я фаза, 6-е лунные сутки. Луна в Овне

В эти сутки хорошо поглощается и усваивается организмом космическая энергия (прана). Легко происходит считывание информации. Сутки располагают к пророчествам, работе со словом и мыслью для воплощения желаний. Полезно выполнять мысленную работу по омоложению организма. Энергия в организме располагается в области верхушек легких, что благоприятно для поглощения и усвоения праны. Полезно заниматься дыхательными упражнениями и методиками, лечить и очищать верхние дыхательные пути.

Зимние купания – «моржевание» (продолжение). Исследование частоты сердечных сокращений у «моржей» показало, что после 30 секунд пребывания в ледяной воде без активных мышечных движений она снижается в среднем с 71 до 60 ударов в минуту. Под влиянием закаливания у «моржей» увеличивается теплопродукция организма. И не только увеличивается, но становится к тому же более экономичной за счет преобладания в организме процессов свободного окисления. При свободном окислении освобождающаяся в организме энергия не аккумулируется в виде запасов аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), а сразу же преобразуется в тепло.

За счет расширения кровеносных сосудов, прилегающих к коже, закаленный организм не переохлаждается и не отмораживается. Это ведет к увеличению потери тепла организмом, но эти теплопотери быстро компенсируются усилением теплообразования в организме.

17 января, четверг – 1-я фаза, 7-е лунные сутки. Луна в Овне

Эти лунные сутки являются «волшебным жезлом», позволяющим человеку работать со стихиями и духами природы. Людям, не знающим особенности данных лунных суток, лучше поменьше говорить и тем более не врать. Остерегайтесь произносить ненужные слова, рвать бумагу. Остерегайтесь разного рода провокаций, толкающих вас на плохие поступки. В эти сутки можно легко простудиться и не рекомендуется удалять зубы. Хорошо давать нагрузку на руки.

Зимние купания – «моржевание» (продолжение). Если вы желаете проводить зимние купания, то должны вписаться в природный ритм. А именно: купаетесь летом, потом осенью и, наконец, зимой.

По мере общего похолодания время пребывания в воде ограничиваете все больше и больше. Например, если вы летом плавали по 20–30 минут в реке, то осенью оставайтесь в

воде не более 5–10 минут, а зимой 1–3.

Вот как лучше подготовиться к моржеванию. Любители зимнего плавания должны заниматься своей подготовкой круглый год. Лето использовать в основном для общефизического развития и для начального закаливания, осень – для закаливания и подготовки организма к зимнему плаванию, зиму – для плавания в ледяной воде.

18 января, пятница – 1-я фаза, 8-е лунные сутки. Луна в Овне

Энергетика этих лунных суток благоприятствует разнообразным тонким превращениям и биохимическим реакциям в организме человека. Советуем в этот день меньше есть. Хорошо также покаяться в содеянных грехах и простить их своим обидчикам. Рекомендуются проводить очищение желудка и кишечника с помощью Шанк Пракишаланы. Помещение следует очищать пламенем свечи.*

Зимние купания – «моржевание» (продолжение). Период подготовки будущих «моржей» к зимнему плаванию продолжается с июня по октябрь и проводится последовательно в теплой и холодной воде.

В соответствии с временами года условно поделим температуру воды на теплую (свыше 15°C), холодную (от 15 до 5°C) – осенью и поздней весной, ледяную (от 4 до 0°C) – поздней осенью, зимой, ранней весной.

В августе вода в средней полосе становится прохладнее, температура ее в середине месяца достигает 17–20°C и значительно падает в третьей декаде. В это время закаливающие свойства воды увеличиваются.

Если в июне и июле вы купались в естественном водоеме, то в августе можете плавать в начале месяца до 25 минут, постепенно снижая продолжительность пребывания в воде по мере ее охлаждения. Если же вы начали плавать только в августе, тогда время пребывания в воде следует уменьшить до 3–5 минут.

19 января, суббота – 2-я фаза, 9-е лунные сутки. Луна в Тельце

Крайне опасные сутки. Энергетика их оказывает отрицательное влияние на человека, которое выражается в обольщениях и заблуждениях разного рода. Для защиты необходимо придерживаться возвышенных мыслей о божественном. Нежелательно смотреться в зеркало, а тем более его разбивать. Давящее чувство в груди указывает на накопление обиды. Поэтому в этот день надо прощать своих обидчиков. Можно заниматься силовыми упражнениями.

Зимние купания – «моржевание» (продолжение). Если нет естественных водоемов, удобных для регулярных летних купаний, следует ежедневно принимать душ, ванну,

обливаться из ведра.

Территория нашей страны расположена в различных климатических поясах. Каждый ее район имеет свои гидрометеорологические режимы. Поэтому в рекомендуемые дозы купаний и темпы их увеличения при необходимости нужно внести поправки: в южных районах – в сторону их увеличения, в северных – в сторону уменьшения. При этом следует соблюдать одно важное условие: чтобы охлаждающее действие воды или воздуха на организм не превышало его согревающего действия.

Осень встречает любителей природы багрянцем осин, золотом берез и прохладными дождями. В эту пору, особенно в теплые дни, обычно наступающие в первой половине сентября, полезны и приятны турпоходы с купаниями в лесном озере или речке. Солнце еще пригревает, а вода приятно освежает, бодрит.

20 января, воскресенье – 2-я фаза, 10-е лунные сутки. Луна в Тельце

Символика суток указывает на то, что энергия жизни проходит через человека. Принято считать, что в эти лунные сутки активизируется кармическая связь человека со своими предками. Для работы с кармой рода и семьи хорошо подходит медитация на портреты умерших и живых родственников. В этот день полезно провести время в семейном

кругу: это сплачивает семью, служит укреплению родовых традиций. Хорошо отдохнуть от дел и посетить парную.

Зимние купания – «моржевание» (продолжение). В сентябре среднемесячная температура воды естественных водоемов Центрального района европейской части России и Московской области снижается по сравнению со среднемесячной августовской примерно на 4°С и достигает 13°С, падая к концу месяца до 10°С и ниже. Закаливающее действие воды такой температуры всего в два раза ниже, чем в проруби. Сентябрьская вода уже обжигает. Плавать в ней при хорошей предшествующей тренировке следует не более 5 минут. Вначале можно поплавать 2,5 минуты и выйти на берег. После нескольких минут обогрева на воздухе – снова в воду, но не переусердствуйте. Второй заход делать легче.

В сентябре вы можете испытать себя на прочность. Выдержите холодную воду, значит, можете рассчитывать на успех в будущем.

Водолей: 21 января – 19 февраля

В этот период проявите заботу о голенях, голеностопном суставе, системе кровообращения.

21 января, понедельник – 2-я фаза, 11-е лунные сутки. Луна в Близнецах

День экадаши. Энергетически это самые сильные сутки из всего лунного цикла. В организме человека активизируется мощная первоначальная жизненная энергия – Кундалини, которая строила организм, а теперь преобразует его во все более развитые духовные структуры. В этот день не рекомендуется ничего резать ножом (даже хлеб). Дело, начатое в этот день, необходимо довести до конца. Лучшие всего энергетику этого дня использовать для проведения 24–36-часового голодания.

Зимние купания – «моржевание» (продолжение). Октябрь встречает будущих «моржей» холодными дождями, пронизывающими ветрами, по утрам трава все чаще покрывается серебристым инеем. Температура воды понижается на 7–8°С по сравнению с сентябрьской, опускаясь к концу месяца до 3–4°С. Ее закаливающие свойства приближаются к предельным. В этот период требования к организации за-

нятий и правильному определению индивидуальных холодовых нагрузок должны быть очень высокими.

Перед купанием хорошенько разогрейтесь, но не до пота. Входите в воду сразу, а лучше ныряйте. После купания сделайте все, чтобы согреться, а лучше зайдите в теплое помещение.

Купаться лучше всего 2–3 раза в неделю. Раз в неделю, как минимум, посещайте парную.

Если кожа станет шелушиться, а в суставах послышится треск и кал станет овечьим, значит, вы купаетесь слишком долго. Срочно примите горячую ванну, а после этого смажьте кожу оливковым маслом. Посетите парную и хорошенько попарьтесь.

22 января, вторник – 2-я фаза, 12-е лунные сутки. Луна в Близнецах

Активизируется чувство любви, милосердия и сострадания. Полезно подавать милостыню, оказывать благотворительную помощь нуждающимся. Противопоказаны злоба, ненависть, отчаяние и плач. В этот день могут сбыться молитвы, можно получить откровение. Это день победы мудрости души над обычным умом и чувствами. Ограничьте себя в твердой пище, употребляйте побольше жидкой, особенно соков, отваров, компотов. Физическая нагрузка небольшая – поберегите сердце.

Зимние купания – «моржевание» (продолжение).

Моржевание можно не прекращать, но ограничиться всего одним окунанием на 5–10 секунд.

Я открою вам один секрет – моржеванием в основном занимаются лица с выраженной конституцией «Желчи» («Желчь + Слизь»). Их организм хорошо вырабатывает тепло, и они чаще всего успешно справляются с этой жесткой процедурой. У всех остальных от действия холода происходит перевозбуждение в организме холода или жесткости. От холода они мерзнут, а от жесткости у них трещат суставы и шелушится кожа. Что касается психологического настроя и ощущения комфорта, то те, чей организм «боится» холода, его категорически не переносят. И наоборот, лицам с выраженной конституцией «Желчь – Слизь» холод нравится, ибо подсушивает их тело, уменьшает избыток тепла. В итоге они очень комфортно себя чувствуют после моржевания и испытывают в нем потребность.

Биоритмологически – период активности селезенки, поджелудочной железы и желудка.

23 января, среда – 2-я фаза, 13-е лунные сутки. Луна в Близнецах

Символика этих лунных суток указывает на движение как в большом масштабе – движение Солнца, так и в ма-

лом – движение энергии, крови, усиление перистальтики в организме человека. Сутки благоприятны для совместных действий, направленных на обмен и накопление информации, работы с кармой. Энергия располагается в области пищеварительных органов, им надо давать работу – плотно есть. Считается, что в эти сутки идут процессы омоложения организма.

Зимние купания – «моржевание» (продолжение). В качестве примера моржевания приведем рассказ А. С. Сянкова, как он к нему приобщился.

«К тому времени я уже около двух лет закаливался обливаниями колодезной водой. А купаться мне еще не приходилось: в селе, где я работал после окончания мединститута, не было реки. Но вот, пройдя хорошую врачебную практику в сельской больнице, я вернулся в Горький, и здесь случай вскоре свел меня с Леонидом Ильичем Андриановым – старейшиной горьковских любителей зимнего плавания. «Наша методика, – рассказывал Леонид Ильич, – это твердый режим и регулярность занятий. На ночь я рекомендую полоскать горло и мыть ноги холодной водой. А утром нужно вновь прополоскать горло и рот. Начинать закаливаться лучше в апреле-мае. Потом за лето ежедневными купаниями можно подготовиться к зимнему сезону».

24 января, четверг – 2-я фаза, 14-е лунные сутки. Луна в Раке

День связан с использованием космической информации. Начатые в этот день дела удаются сами собой. Считается, что любая жидкость, поступающая в это время в организм, вызывает сбой в его работе. Поэтому следует проводить либо очищение толстого кишечника (солевыми клизмами или мочегоном), либо сухое голодание (для тучных). Полезно выполнять любую физическую работу, получать новые знания, наслаждаться различными ароматами. Не перегружайте зрение и гоните прочь меланхолию, тоску и страх.

Зимние купания – «моржевание» (продолжение). И вот в шесть утра я на волжском пляже. Делаем с Андриановым разминку. Начинаем с ходьбы, ускоряя темп. Затем – упражнения для суставов рук, мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты, вращения. Выполняем упражнения не спеша. Дышим глубоко, ровно. Разгибаемся – вдох, наклоняемся – выдох. Под конец – упражнения для ног, приседания, упражнения для брюшного пресса и пробежка в медленном темпе, 500–600 м по песку.

25 января, пятница – 2-я фаза, 15-е лунные сутки. Луна в Раке

В это время в сознании человека активизируются чувственные желания, связанные с разного рода плотскими наслаждениями. Человека тянет во что бы то ни стало удовлетворить чувственные желания, а контроль со стороны ума ослаблен. Надо проявлять самодисциплину и самоограничение. В этот день хорошо есть плотную, горячую пищу с вязящим вкусом (бобы, горох). Жидкой, холодной пищи сладкого вкуса – соков, фруктов – следует избегать. Противопоказаны любые хирургические операции.

Зимние купания – «моржевание» (продолжение). Хорошо! Сонливость сменяется чувством свежести, мышечной радости. После пробежки немного прогуливаемся, делаем дыхательные упражнения. Нельзя входить в воду, пока кожа еще влажная от пота, но и слишком охлаждать ее тоже не нужно. Заходим в реку сначала по колено, умываем лицо, шею, грудь и спину. Потом заходим глубже, окунаемся с головой и плывем. Энергично работая, проплываем метров 30–40 и выходим на берег. Теперь нужно обсушиться полотенцем. Вытираем сначала лицо, шею, затем руки, грудь, ноги. Вниз проводим полотенцем без нажима, вверх, к центру, растираем сильнее. Это массаж, он способствует при-

току крови к сердцу. Кожа розовеет, появляется приятное ощущение тепла. Перед уходом ополаскиваем ноги ключевой водой и одеваемся. «Запомните этот день – 7 октября 1967 года, – улыбаясь, говорит Леонид Ильич, – сегодня мы открыли сезон осенних купаний, а скоро будем «загорать» на нашем зимнем пляже».

Глядя на этого ветерана зимнего плавания, я не мог представить его больным. К тому времени он уже более тридцати лет купался в любое время года и действительно забыл о болезнях!»

26 января, суббота – 2-я фаза, 16-е лунные сутки. Луна в Льве

В эти сутки внешние силы оказывают гармоничное, уравновешивающее действие на сознание человека и его физическое тело. Рекомендуются простые и спокойные физические упражнения, способствующие гармонизации (неспециальная прогулка). Любые действия, вызывающие нарушение спокойствия как в самом организме человека (крик, взволнованность), так и раздражающие окружающих (грубое, вызывающее поведение, громкая музыка и т. д.), нужно полностью исключить.

Зимние купания – «моржевание» (продолжение). Разберем один важный вопрос: как влияет моржевание на

половую потенцию мужчин и женщин?

Половое желание (страсть) – это прежде всего функция жизненного принципа «Желчи», который состоит из двух составляющих – теплоты и влаги. «Теплая» составляющая дает нам влечение, желание, настойчивость в осуществлении задуманного, а «влажная» составляющая дает возможность организму вырабатывать семя (у мужчин – сперму, у женщин – яйцеклетку).

Купания в ледяной воде действуют на организм человека в основном двумя факторами – холодом и сухостью. Таким образом, общее действие моржевания прямо противоположно сексуальному желанию и его подавляет.

27 января, воскресенье – полнолуние (начинается 7:39), 17-е лунные сутки. Луна в Льве

Особенно сильно активизируется женская энергия (по-индусски – «Шакти»). Это проявляется в накоплении, произрастании, плодородии, радости полового общения. День особенно благоприятен для супружеских отношений. Женщина может испытать весьма яркие и сильные сексуальные переживания. Можно повеселиться, раскрепоститься, выпить хорошего вина. Считается, что браки, заключенные в течение этих лунных суток (а также 12-х и 16-х), будут длительными и сопровождаться обоюдной любовью.

Зимние купания – «моржевание» (продолжение).

В данном случае надо оговориться: если сеанс купания в ледяной воде длится не более 2 минут (чем меньше, тем лучше), и после этого вы чувствуете хороший разогрев организма, эта процедура, наоборот, будет стимулировать половое влечение. Но если вы плаваете больше этого времени, то в действие включаются вышеописанные механизмы, отрицательно влияющие на ваши половые возможности (этой процедурой вы их «гасите»).

Этот же вопрос рассмотрим и с другой точки зрения. Половые органы мужчины (яички, половой член) выведены наружу из организма в связи с тем, что повышенная температура отрицательно влияет на выработку спермы. Существует даже специальный вид стерилизации мужчин с помощью сильного и долгого прогрева их организма.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.