

# Геннадий Малахов

**КАЛЕНДАРЬ** ПОЛНОГО  
ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА  
**НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**2013**



*Здоровья  
и долголетия!*

**Геннадий Петрович Малахов**  
**Календарь полного очищения**  
**организма на каждый день 2013**  
**Серия «Доброго здоровьица!»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=5311380](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5311380)*

*Календарь полного очищения организма на каждый день 2013 года:*

*Астрель; М.; 2013*

*ISBN 978-5-271-42200-3*

### **Аннотация**

Всенародно любимый целитель Геннадий Малахов делится с вами знаниями о том, как заботиться о своем организме, как правильно жить и питаться, как проводить очищение от шлаков и токсинов, чтобы избежать разнообразных болезней.

Если же дело дошло до заболевания – вас ждут многочисленные авторские методики Геннадия Малахова и удивительные опыты исцеления, которыми поделились с ним его читатели. Вы найдете здесь способы лечения язвы желудка, мастита, повышенного давления, бесплодия, полового бессилия, онкологии, способы улучшения зрения, сведения бородавок и многие другие.

Советы известного целителя, учитывающие лунные сутки, лунный месяц и сезон года, помогут вам составить себе

индивидуальную оздоровительную программу, чтобы избавиться от недугов без таблеток и превосходно себя чувствовать.

# Содержание

Как пользоваться календарем-ежедневником	5
Сезонная активность органов человека в 2013 году	7
Фазы Луны и их значение для оздоровления организма	10
Влияние Космоса на активность человеческого тела	13
Выводы и практические рекомендации	15
ЯНВАРЬ	18
ФЕВРАЛЬ	54
МАРТ	85
Конец ознакомительного фрагмента.	118

# **Геннадий Петрович Малахов Календарь полного очищения организма 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 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 побережться. 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 организма

**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 – шеей.

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 – голеньями.

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 активирует 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.

# ЯНВАРЬ

**ЗИМА: 22 декабря – 20 марта**

*Биоритмологически – период активности почек и мочевого пузыря.*

*Козерог: 22 декабря – 20 января*



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. Рекомендуются читать духовные и нравственные книги. Проведите этот день в спокойствии.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 1. Здравствуйте, наш уважаемый доктор Геннадий Петрович!

Вы нам Богом даны. Я пишу Вам, чтоб Вас поддержать в трудной ситуации. Весь мир в шоке от того, что случилось с Вами. Я плакала навзрыд. Почему закрыли Вашу передачу? Я каждый день смотрела, записывала рецепты. Куда смотрит президент! Вы так нужны больным людям.

Я много вылечила всяких болезней по Вашим книгам. Прошлый год у меня появилась катаракта. Один глаз 0,1, другой 0,3. Ничего не видела. Нужна срочная операция, но анализы плохие. В крови нашли вирус гепатита. 40 лет назад я работала в инфекционной больнице.

Регулярно голодала, пила керосин 30 дней с перерывами. Тройчатку пила 40 дней, с перерывами, 20 дней пила перекись водорода. Пила водку с маслом 6 лет, рак вылечила! А начинался рак с увеличения лимфоузлов под мышками.

**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.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 2. Вирус гепатита у меня, и из-за этого врачи отказались делать платную операцию по улучшению зрения. Я расстроилась, ходила с палочкой в четырех очках! Ничего не видела.

Миллиард спасибо Вам за рецепты. Благодаря Вам я стала видеть в очках! Веду дневник 20 лет.

Опишу, как я лечила катаракту глаз (*помутнение хрусталика глаза*). Варила урину 100 г + 50 г меда на медленном огне. Как становилось 75 г – прекращала. Закапывала это варево по капле на ночь. А иногда утром с молитвой. Хоть верьте, хоть нет, через 2 месяца я стала писать, читать, хоть и в очках. Продолжала капать еще 30 дней. Затем промывала глаза уриной. Делала компрессы на веки по 15 минут 1–2 раза в день.

В это время пила водку с маслом по Шевченко, 40 г 3 раза

в день в течение 7 месяцев. После пропила 20 дней тройчатку. Вылез герпес на губах. 7 месяцев выходил. Было больно. Я губы чесноком натирала – прошел.

**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 внимательны 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.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 3. Из письма видно, насколько организм человека может быть поражен микропаразитами (герпес и др.). Именно они, постепенно развиваясь и завоевывая организм, становятся одной из причин рака. И от применения того или иного средства герпес и прочая зараза начинают бежать изнутри наружу. Вот здесь надо проявить понимание, терпение, чтобы очистить свой организм от скверны до конца. В период обострения надо поголодать, су-

ток 5–10 и более, чтобы помочь своему организму. А после выхода продолжить прием того средства, которое вызвало обострение. Ибо обострение указывает на то, что это средство эффективно действует. И не пытайтесь прекращать и применять только наружные средства, этим вы вновь загоняете внутрь болезнь, которая стала выходить<sup>1</sup>.

#### **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 внимательны 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.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 4. В носу был твердый полип – уриной выгнала на 17-й день!

Когда пила тройчатку, на горле вылезла шишка, как грецкий орех. Болела. Через три дня, пока пила тройчатку, все

---

<sup>1</sup> Здесь и далее комментарии автора к письмам читателей выделены курсивом.

исчезло. У меня щитовидка 20 лет сидела закапсулированная, – видно, прорвало и рассосалось.

*Важно применять самые различные средства, не все они одинаково хороши, одни лучшие действуют на один вид болезней и паразитов, а другие на других.*

Для лечения глаз использовала рецепт 90-летней бабушки – морковь с сахаром. Она в этом возрасте читала без очков. Выдолбить в моркови ямку, засыпать сахар на сутки. Получаются отличные, мягкие капли. Капать на ночь по капле.

**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.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора. 5. Видите, как можно эффективно подпитывать свои глаза, применяя простые наружные средства.**

*Только подберите морковь без химикатов, а для этого попробуйте ее на вкус, чтобы она была сладкая, без всякого привкуса и ярко-рыжего или красного цвета. Кстати, вместо сахара попробуйте мед, настоящий, цветочный, должно получиться еще лучше.*

Артериальное давление снимаю так. 10 дней на ночь намазываю жирную йодную сетку на правой руке. Смазываю от запястья вверх, от большого пальца на 10 см, и давление приходит в норму! Периодически повторять.

**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. Рекомендуются применять различные сексуальные практики (например, оздоровительные) либо просто наслаждаться интимной близостью. Людям ослабленным, больным можно подзаряжаться от деревьев, минералов.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора. 6. А вот здесь надо разобраться, от чего возникает давление, и действовать с понятием, а не вслепую.**

*Если йода не хватает – есть морскую капусту. Если кровеносные сосуды потеряли эластичность – пить чай из полевого хвоща и спорыша. Применять внутрь и наружно глину. Микроэлемент кремний, с одной стороны, делает сосуды эластичными, а с другой – очищает организм от бактерий и грибков.*

Прочитала в календаре за 2011 год о профилактике против опущения матки – использую, помогает. Все просто, доступно и можно без операции обойтись.

**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 воздействует 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.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** *7. Обойтись в оздоровлении организма можно без очень многого. Главное, делать все с умом. Глупый*

и ленивый человек запускает свой организм и не желает с ним работать. Он думает, что врачи и операция решат его проблемы. В лучшем случае она их отодвинет на некоторое время. А потом будет еще хуже.

Кстати, опущение органов говорит о том, что связки потеряли свою природную эластичность и силу. Силу дают регулярные упражнения, а эластичность – кремний, который надо вводить в организм с помощью соответствующих продуктов и глины.

**8 января, вторник – 4-я фаза, 26-е лунные сутки.**

**Луна в Стрельце**

*Второй день экадаши<sup>2</sup>. 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.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментари-**

---

<sup>2</sup> Э к а д а ш и (санскр. – «одиннадцать») – одиннадцатый день (титхи) после полнолуния каждого лунного месяца в индуистском календаре. В индуизме и джайнизме дни экадаши считаются особо благоприятными для совершения аскезы. Индуисты в дни экадаши постятся либо полностью, либо воздерживаются только от зернобобовых продуктов.

**ями автора.** 8. Ставлю воду на ночь, возле изголовья, уже несколько лет – омываю душу. Вначале не верила, что это так важно. Но когда поставила большой стакан воды большой сахарным диабетом (уже одна нога отрезана), утром вода в стакане оказалась коричневой! Я была в шоке, значит, болячка выходит на воду!

*Полевые паразиты, чтобы эффективно управлять человеком, «сидят» на голове. А вернее, прямо на макушке. Во время сна человека они расслабляются и легко концентрируются на любом подходящем жидком объекте. Окрашивание указывает на этот феномен. Поэтому обычный стакан с водой может служить своеобразной ловушкой. Вода должна быть чистой, хлорная из-под крана не совсем подходит.*

*Важно сразу после просыпания запечатать крестным знаменем и молитвой (любой, но краткой) нечисть в воде и слить воду в унитаз.*

**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.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 9. Окуриваю квартиру лавровым листом. Также думала, что это ерунда какая-то. Раньше в углу комнаты что-то квакало, как лягушка. После двух раз окуривания – все замолчало!

*Не только у себя в организме, но и в квартире можно развести кучу всевозможной нечисти, которая использует вас как энергетического донора и при этом еще нагло заявляет о своем присутствии. Внимательно прислушивайтесь ко всем странностям, происходящим в комнате, и своевременно реагируйте на них. И вообще, надо понимать, что от наших неправильных мыслей в помещении скапливается негатив, от которого надо периодически очищаться. Окуривание различными благовониями – одно из таких средств.*

**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 под-*

*стригать 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.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментарием автора.** 10. Несколько примеров, как я помогла советами людям.

Парень 27 лет, глаза сильно гноятся. Никакое лечение не помогает. По совету попил тройчатку и промывал глаза уриной, а также из нее делал компрессы. Через 30 дней все прошло!

*Я бы порекомендовал настой гриба березовой чаги – внутрь и наружно. И пить его надо курсами по месяцу, с перерывами в 15 дней, не менее полугода. Важно не только снять внешние симптомы, но и хорошенько пролечить организм. Если что-то гноится, это не значит, что болит только здесь. Это указание на поражение организма в целом, а больная часть лишь указывает на это.*

**11 января, пятница – новолуние (начинается в 22.45), 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.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментарием автора.** 11. Парень, 22 года, на севере застудил предстательную железу – моча не шла, само мочеиспускание было болезненным, по каплям. Принимал тройчатку, натирал область промежности свежей мочой по 20 минут. Упражнение – подтягивание ануса по 2–3 минуты в день. Порекомендовала носить шерстяной пояс. Через несколько дней позвонил, сказал об улучшении.

*Чтобы активировать мочеиспускание, можно выпить своей мочи, мочи другого человека либо приложить мочевого компресс на поясницу часа на 2–3. Далее применять керосин или Тодикамп по 10–15 капель 2–3 раза в день на протяжении 2–3 недель. Подтягивание ануса делать как можно чаще (5–9 и более раз) по 1–1,5 минуты. Важно устранить с области промежности застой и омыwać ее кровью. Тогда исцеление пойдет быстрее и целенаправленнее.*

**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.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 12. Обратился парень с сахарным диабетом. Назначила тройчатку и пить по утрам стакан воды, в котором разведена чайная ложка поваренной соли. Пить 30 дней. Делал компрессы на почки – на литр кипяченой воды столовая ложка соли. Держал компресс 2 часа, курс – 2 месяца. Сахар исчез!

*Сахарный диабет это не только слабость поджелудочной железы, но и... почек. Они должны удерживать все нужное для организма, а они этого не делают. Их надо укрепить.*

*Применение тройчатки оказывает разноплановое действие на организм. С одной стороны, она уничтожает паразитов, которые могут ослабить работу поджелудочной железы, да и всего пищеварения, и вызвать диабет. С другой стороны, жгучие и горькие свойства тройчатки стимулируют ослабленное пищеварение и обмен веществ. Это большой плюс.*

### **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.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 13. Поваренная соль способствует прогреву организма, улучшению клеточного пищеварения, которое при диабете нарушено и страдает, – очень важный плюс для исцеления.

*Поваренная соль – «солнечный элемент», который к тому*

*же рассеивает и нейтрализует любую патогенную энергию. Особенно важно ее применение для больного организма в виде солевых компрессов. Их после применения надо промывать под струей проточной воды.*

**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 ничему зла.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 14. *Энергетика соленого вкуса укрепляет почки, и они работают лучше. Вот почему так эффективны компрессы на основе соленой воды. Кстати, они прогревают весь организм, улучшая за счет этого использование сахара клетками. Ведь сахар накапливается в крови от того, что клетки организма из-за холода впадают в спячку и перестают его потреблять. В итоге почки выводят излишки*

*сахара, сбрасывая его вместе с водой. Вспомните, как только замерзли – мочимся. Согрелись – мочеиспускание прекратилось. Вот такие простые рекомендации, основанные на знании работы организма, позволяют выровнять работу и избавиться от такого грозного заболевания. А здесь важно время, чтобы болезнетворный процесс не закрепился в организме и не разрушил поджелудочную железу. Ведь важно восстановить работу организма и получить истинное выздоровление. Применение инсулина – это не выздоровление, а заместительное лечение на всю жизнь с постепенным нарастанием побочных эффектов. В его конце – слепота, отрезание конечностей и т. п.*

## **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.*

## **Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментария-**

**ми автора.** 15. Вообще, позиция медицины в лечении сахарного диабета меня удивляет. Физиологи давно разобрались в работе организма – от целостного до клеточного уровня. Нашли факторы, которые стимулируют и подавляют работу клеток и организма в целом. И вместо того чтобы дать рекомендации по лечению сахарного диабета на их основе, выбрали самый легкий путь: не хочет работать организм после какого-то сбоя – не надо. Вот вам инсулин, он заменит кучу замерших физиологических процессов. При этом действует важнейший физиологический закон: если в организме что-то чем-то подменяют, облегчают, то от этого функция еще больше слабеет и исчезает. Что приводит к прогрессирующему увеличению доз инсулина и прочих лекарств. Разрушению почек, сосудов и прочим осложнениям диабета. Постепенно превращая человека в слепого инвалида с отрезанными конечностями.

**16 января, среда – 1-я фаза, 6-е лунные сутки.**

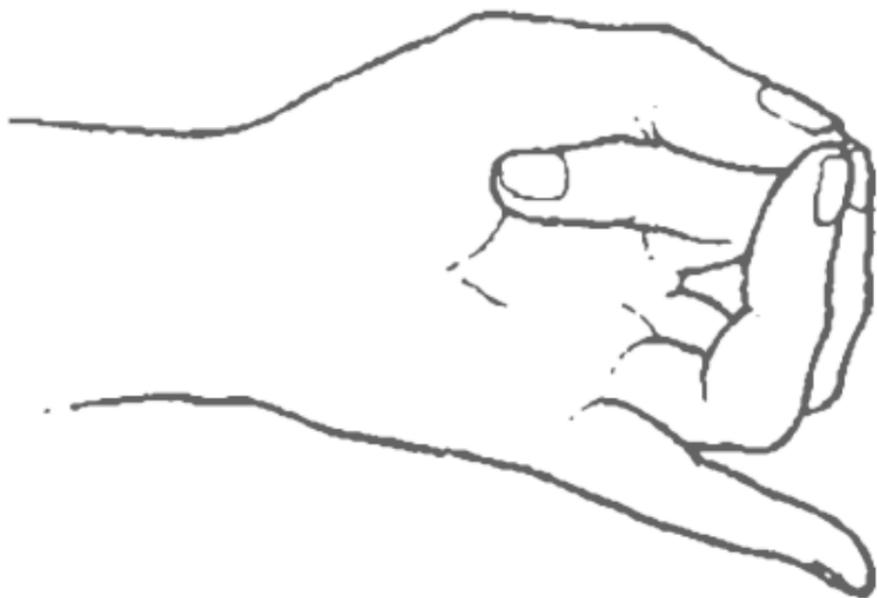
**Луна в Овне**

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.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 16. Делаю мудру для сердца – действует как нитроглицерин. Также помогает и мудра от высокого артериального давления.

25 лет назад был инфаркт – погибла дочь. Остались двое маленьких детей. Обоим заработала квартиры. А вылечила себя от последствий инфаркта (медицина не помогла) так: стала голодать и использовать урину. Сердце здорово!



## Мудра «Спаситель жизни»

Ее можно использовать в качестве первой помощи при сердечных приступах, а также для укрепления сердца. Выполняется она обеими руками одновременно. Согните указательный палец, как на рисунке, и приложите к мякоти у основания большого пальца. Одновременно соедините кончики среднего, безымянного, большого пальцев. Мизинец остается распрямленным.

Выполнять мудру до тех пор, пока не наступит улучшение. Например, снимется сердечный приступ. В качестве средства, укрепляющего сердце, ее следует делать ежедневно 3 раза по 15 минут.

**17 января, четверг – 1-я фаза, 7-е лунные сутки.**

*Луна в Овне*

*Эти лунные сутки являются «волишебным 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 ру-*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 17. Голодание способствует расслаблению, чем снимает последствия эмоционального напряжения, оставшегося после переживания. А сочетание голодания с уринотерапией позволяет полноценно восстанавливать любые повреждения. Ведь голод создает для этого условия, а урина дает наилучший для этого материал.

*И приятно осознавать, что ты можешь восстановить свое здоровье своим трудом и поднять своих близких. Именно для этого мы и живем – чтобы свои жизненные проблемы решать, а не роптать на судьбу. Весь мир и все возможности перед нами – оглянитесь, выбирайте, думайте своей головой, а не живите чужим умом.*

**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. Рекомендуется проводить очищение желудка и кишечника с помощью Шанк Пракишала-*

ны<sup>3</sup>. Помещение следует очищать пламенем свечи.

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 18. Когда хожу по базару и делаю покупки, то всем желаю здоровья, и люди мне платят любовью.

*Человек своими мыслительными посылами формирует вокруг себя среду обитания и судьбу. По закону притяжения подобное притягивается подобным. И сея мысли благодати, здоровья, вы пожинаете ее плоды. Так держать!!!*

**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 божестве.*

---

<sup>3</sup> Ш а н к П р а к ш а л а н а – идеальный по своей простоте и не отнимающий много времени прием, обладающий очень высокой эффективностью. Очищая полностью тонкую кишку, Шанк Пракшалана удаляет остатки пищи из всего пищеварительного тракта, от желудка до заднего прохода. Подсолённая вода через рот попадает в желудок, а затем, направляемая простыми упражнениями, проходит через весь кишечник вплоть до выхода из него. Процедура продолжается до тех пор, пока вода не будет выходить такой же прозрачной, какой она вошла. Эта процедура не представляет никакой опасности – при условии, что все приемы выполняются точно – и рекомендуется всем, кроме тех, кто страдает язвой желудка или 12-перстной кишки в стадии обострения, острыми поражениями желудочно-кишечного тракта, раком желудочно-кишечных органов или кишечным туберкулезом.

ственном. 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.

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментарием автора.** 19. Вычитала заговор от зубной боли, проверила на себе, за три раза боль исчезла.

Набрать в стакан воды и над ним произнести: «Из-за острова Буяна, из-за синего тумана, из-за моря голубого летит белая птица, правое крыло у нее черное, левое белое. Птица синица, нигде не садится. На рабу божью (имя) налетает, боль забирает. Как эта птица прочь улетает, так пусть и хвороба исчезает. Как вода выпьется, так и здоровье вернется к рабу божьему (имя), и больше не болей». Перекрестить воду, выпить, и через 30 минут боль уйдет.

*Предостерегу – боль исчезает, но зуб не восстанавливается, а продолжает разрушаться. Что может привести к еще большим проблемам. Поэтому боль сняли – и к стоматологу.*

**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.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 20. От морщин – опыт 90-летней бабушки, у которой нет морщин. «Ангел воды, дай красоту, здоровье, бодрость. Убери морщины». Каждое утро набирать в пригоршню воду, говорить этот заговор и умываться.

*Что бы мы ни думали, а руководят нами особые силы – ангелы и демоны. При умелом с ними обращении можно получать великие выгоды. Вот пример одной из них. После процедуры надо обязательно благодарить Ангела и крепко во все это верить. Без достаточной веры ничего не будет.*

**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. Лучшее всего энергетику этого дня использовать для проведения 24–36-часового голодания.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментарием автора.** 21. Очищаю кишечник касторовым маслом. Пью 60 г раз в месяц.

*Прекрасная профилактика многим заболеваниям, которые идут от грязного кишечника.*

Провожу разгрузочные дни 1–2 раза в неделю. По утрам каждый день пью урину, а также стакан прохладной воды.

*Важно войти в оздоровительный ритм и придерживаться его. Организм привыкает к нему, и все идет естественно*

*и просто. Причем выбирайте простые, естественные процедуры, и они принесут вам большие пользы, чем модные и дорогие занятия в специализированных залах.*

**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.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 22. Я за 72 года съела твердой пищи 100 тонн, а жидкости выпила 40 тонн. Если тело раскатать в тонкую бумагу, то она займет 200 гектаров. Вся эта поверхность должна своевременно промываться – тогда в теле будет здоровье.

*Вот как надо мотивировать себя на здоровье – со знанием дела! С полным осознанием того, что и для чего ты делаешь. Тогда будут прекрасные результаты!*

**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 малом – 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.*

**Первое письмо Таисии из г. Шахты с комментарием автора.** 23. На раздельном питании 20 лет! Мясное блюдо раз в неделю. Пачки соли мне хватает на год! Ужин у меня в 16 часов. Ем только черный хлеб, мед вместо сахара.

*Как видите, для того, чтобы выздороветь и поддерживать здоровье на высоком уровне, нужно желание, а не деньги. Будет желание, все изучите и примените к себе, как это сделала Таисия из города Шахты Ростовской области!*

**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.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 1. Письмо 72-летней Таисии Лобовой из города Шахты Ростовской области. Пришло второе письмо от нее, и я привожу его ниже. Но перед этим я хочу сделать некоторые пояснения. А они вытекают из писем бабушки Таисии. Она, в меру своего интеллекта, изучила методики, рецепты народной медицины и здорового образа жизни. А главное – стала их применять, комбинировать. Начала с малого и потихоньку выработала свою систему оздоровления. И болячки, которые она нажила, как и все мы, бездумной молодой жизнью, стали уходить. В первую очередь мы сами должны себе помогать по жизни во всем. А уже во вторую – окружающие нас люди.

**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 вяжущим вкусом (бобы, горох). Жидкой, холодной пищи сладкого вкуса – соков, фруктов – следует избегать. Противопоказаны любые хирургические операции..*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 2. Во всем есть доля полезности, как бы оно причудливо ни выглядело. Ничего не отмечайте просто так или в угоду общественному мнению, которое постоянно меняется. А простая истина, что вы должны быть здоровы, – остается. И вторая истина – ваше здоровье нужно вам, так и следите за ним. Третья истина – там, где замешаны деньги, их хотят получить как можно больше и любыми средствами. Например, можно вылечить человека бесплатно с помощью голодания – полностью. А можно за миллион рублей пересадить ему костный мозг и сделать калекой на всю оставшуюся жизнь. Далеко за примерами ходить не надо – посмотрите объявления о лечении: требуются деньги на операцию, лечение за рубежом и прочее. А бабушка Таисия все это сделала сама!

**26 января, суббота – 2-я фаза, 16-е лунные сутки.**

*Луна во 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.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 3. Здравствуйте! Я и многие другие Вас считают профессором, доктором медицинских наук.

*Мне интересно изучать эту отрасль человеческого знания для себя.*

Вы так много знаете и умеете, миллиарды людей вылечились по Вашим книгам!

*Это Вы преувеличиваете.*

Хочу поблагодарить Вас за дорогой и бесценный подарок, который Вы сделали мне к Новому году, опубликовав мою информацию в 2012 года календаре. (*Эта же информация опубликована в предыдущей газете.*)

Да еще написали мою фамилию, имя, отчество.

*Если Вы не желаете быть инкогнито, я всегда называю автора. И присваивать Ваш труд я не хочу.*

**27 января, воскресенье – полнолуние (начинается в 7.39), 17-е лунные сутки.**

*Луна во 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.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 4. Я от радости плакала, дороже у меня подарка не было. У меня много родных по разным городам и селам, они звонят, уточняют, может, хоть теперь поверят в огромную силу народной медицины.

*Нет пророка в своем отечестве.*

Едят по три раза в день мясо. Люди с высшим образованием, не курят, не пьют, детей нет, а болячек полно. Здорово.

вьем не занимаются, предпочитают пойти на операцию.

*Открою еще одну истину, на которой сам погорел, – операция не решает ваши проблемы. Она их только отодвигает и... усугубляет. Вы с такими последствиями столкнетесь, что лучше бы вели здоровый образ жизни. Жизнь вас заставит делать то, от чего вы отказались, будучи здоровым, да поздно будет.*

**28 января, понедельник – 3-я фаза, 18-е лунные сутки.**

*Луна во Льве*

*В эти сутки человек делается пассивным. Он раздражает другим, следует чужой воле. То, как вы воспринимаете в эти сутки окружающее – спокойно, зло, огорченно и т. п., – говорит о вашем внутреннем мире. Подметив недостатки, вы можете с ними целенаправленно бороться, менять характер в лучшую сторону. Энергетика этих суток негативно действует на почки. Могут возникать кожные болезни – как следствие нарушения нравственных законов. Рекомендуется меньше спать и выполнять закаливающие процедуры.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 5. Привожу пример из своей жизни. Отцу сделали операцию на мочевом пузыре, чтобы отходила моча. Просто вывели трубку наружу, к ней шлангочку. Шлангочку в

бутылочку. Я ему до этого говорила – сделай то и то. Ешь так и так. Нет.

Шлангочка еженедельно забивалась солями – надо чистить. За раной надо ухаживать. Стало гораздо хуже, чем было до этого. Измучился, осуждал себя и умер. А могло быть совершенно по-другому, без операций, запустить почки и мочевой пузырь с помощью урины. Но не захотел. И таких случаев я могу привести очень много.

**29 января, вторник – 3-я фаза, 19-е лунные сутки.**

*Луна в Деве*

*Энергетика этих суток очень тяжела. Человек легко обольщается и попадает под влияние порока. Противостоять этому помогает нравственная чистка сознания. Проанализируйте свои поступки, мысленно покайтесь в совершенном зле, простите обидчиков, избавьтесь от самообмана и гордыни. Хорошо провести очищение полевой формы жизни с помощью дыхания и музыки. Дополнительно выполните «огненное очищение» – посидите у открытого огня, пристально на него глядя. Хорошо зажечь свечу и обойти с ней дом.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 6. Мой распорядок дня. Встаю в 5 утра. Очищаю язык от слизи. Полощу рот кремневой водой до и после еды. Зубы, что шатались, – укрепились.

*Простое средство, бесплатное. Кремний нужен организму, тканям его, чтобы они были гибкими, упругими.*

Пью чай из листьев винограда, малины, смородины, вишни, мяты. Листья указанных растений собираю осенью, сушу. Вкус у чая необыкновенный, почки реагируют сразу. Промывается и насыщается весь организм. Чай пью с одной кисленькой конфеткой.

*Прекрасное средство по профилактике почечных заболеваний, укреплению почек.*

**30 января, среда – 3-я фаза, 20-е лунные сутки.**

*Луна в Деве*

*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.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 7. Мед использую для разжижения застоявшейся за ночь желчи – чайная ложка на стакан теплой воды.

*Мед способствует лучшему желчеотделению, предот-*

*вращает сгущение желчи. Вот вам профилактика желчно-каменной болезни.*

А перед чаем пью стакан горячей воды с лимоном – очищается желудок от слизи.

*Не только очищает, но и еще активизирует поджелудочную железу на выброс секрета. Это уже профилактика сахарного диабета, улучшение пищеварения в целом.*

### **31 января, четверг – 3-я фаза, 21-е лунные сутки. Луна в Весах**

*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.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 8. Через час ем яблочко и на ночь два яблока. Они регулируют сахар в крови и очищают от холестерина печень.

*Их нежная клетчатка нужна для правильного пищева-*

*ния, профилактики запоров.*

Через полчаса ем гречневую кашу. Делаю ее так: на ночь в термос кладу три столовые ложки гречневой крупы, чайную ложку сахара и заливаю стаканом кипятка. Утром каша готова.

*Питание раздельное. Организм легко с ним справляется, появляется сила для наведения порядка в организме.*

Обед – борщ или суп, густой, без соли, на растительном масле. Порция 1–2 половничка, плюс 50–100 г хлеба с маслом.

*Простая еда, насыщенная клетчаткой. Сытно и полезно. Обилие овощей в первом блюде снабжает организм микроэлементами, витаминами. Активизирует процессы пищеварения и удаления.*

# ФЕВРАЛЬ

**1 февраля, пятница – 3-я фаза, 21-е лунные сутки.**

*Луна в Весах*

*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.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 9. На ужин ем котлету с тушеной капустой, 2–3 столовые ложки. Или 2–3 отварные картошки, плюс 2 столовые ложки квашеной капусты, или огурец, или помидор. *Опять-таки раздельное питание и правильное сочетание продуктов. Продукты должны помогать пищеварению, а не тормозить его. Как просто и как полезно – берите себе на заметку.*

На ночь два яблока.

*Пожилтому человеку не требуется много еды. А яблоки*

сами перевариваются и дают нужные вещества организму в наилучшем виде. Кроме того, это профилактика запоров, на которые многие жалуются. Надо не стимулировать кишечник слабительным, а давать ему нужное для нормальной работы.

## **2 февраля, суббота, – 3-я фаза, 22-е лунные сутки. Луна в Скорпионе**

*Энергетика суток стимулирует интеллектуальные способности человека. Поэтому хорошо изучать и использовать новые знания, читать тайные древние книги, подключаться к общему информационному полю Земли. Будьте внимательны 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.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментарием автора.** 10. Ставлю у изголовья воду для омовения души и читаю по три раза молитвы: Богородице, Отче Наш и Иисусову.

*Молитва – это и успокоение, и приобщение к Высшим Силам, и защита на ночь.*

Спать ложусь в 8–9 часов вечера.

*Соблюдение правильных биоритмов. Организм работает в правильном режиме, что уже само по себе является важной предпосылкой для здоровья.*

*Яйцо ем 1–2 раза в неделю, без соли.*

*Правильно, зачем организму лишний белок, когда он не растет. Излишки белка лишь перегружают почки и утомляют организм.*

**3 февраля, воскресенье – 4-я фаза, 23-и лунные сутки.**

*Луна в Скорпионе*

*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.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора. 11.** Вот такое мое питание. Ем мало и все раздельно.

*Малые порции, раздельные по видам продуктов пита-*

ния, – лучшее лекарство для пищеварительной системы. Она легко справляется, нет шлаков, которые являются следствием смешанного питания. Посмотрите утром на свой язык – и он покажет вам чистоту организма. Розовый – организм чист. С налетом белым, серым и зловонным – переполнен шлаками.

Из салата не делаю месиво – один продукт лучше усваивается в организме.

*И это правильно.*

**4 февраля, понедельник – 4-я фаза, 24-е лунные сутки.**

*Луна в Стрельце*

*Силы природы начинают 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.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора. 12. О загрязнении кишечника сужу по серебря-**

ной цепочке, она у меня уже 20 лет. Раньше серебро чернело, а теперь, после очищения организма – блестит.

*Присматривайтесь ко всему, что вас окружает, что вы носите, и они многое расскажут о вас самих. Видите, как серебро указывает на внутреннюю грязь в организме.*

## **5 февраля, вторник – 4-я фаза, 25-е лунные сутки. Луна в Стрельце**

*Черепаха – символ пассивности и одиночества. Энергетика этих лунных суток соответствующим образом воздействует 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.*

## **Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора. 13. Мои советы.**

При ожоге сжечь куриные перья и пеплом засыпать раны. За два раза все заживает.

*В коже очень много микроэлементов. В перьях они содержатся в большом количестве. Для того чтобы их взять, надо освободить микроэлементы от белка, в котором они находятся. При сжигании белок и прочие структуры исче-*

зают, а микроэлементы остаются. И их кожа берет для своего восстановления.

**6 февраля, среда – 4-я фаза, 26-е лунные сутки.**

*Луна в Козероге*

*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.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 14. Если болят ноги, делаю брагу. Килограмм дрожжей + 10 кг сахара. Стоит неделю. Три литра браги налить, подогреть и парить 10 дней. Женщина так по моему совету сделала, и ноги ее уже 30 лет не беспокоят!

*Брага раскрывает поры кожи и вытаскивает болезнетворную информацию. Этим можно объяснить ее действие при болях простудного и иного характера.*

Можно для этой цели использовать барду<sup>4</sup> от перегона на пшенице.

---

<sup>4</sup> Барда – гуща, остатки от перегона хлебного вина, используемые для откорма скота (примеч. ред.).

При герпесе на губах – заварить черный чай крутым кипятком, добавить столовую ложку сахара, размешать. Окунуть ложку в горячий чай и прикладывать к губам несколько дней.

## **7 февраля, четверг – 4-я фаза, 27-е лунные сутки.** *Луна в Козероге*

*Энергетика этих суток сильнейшим образом 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.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 15. При ангине поднять язык к небу и сделать несколько глотательных движений (10 раз). Продолжать в течение 10 дней.

*Это своеобразный массаж, который усиливает приток крови к glandам. С током крови поступают лимфоциты, другие нужные вещества для лечения gland.*

Капусту не солите в четверг – получится кисель. В пятни-

цу – не стирать! Иисуса Христа распяли.

Бесплодие – от воспаления женских органов. Сказали женщине, что детей не будет! Стали пить урину 3 раза в день, спринцеваться свежей уриной, тампоны со свежей, а потом с упаренной. Все эти процедуры делали 2 месяца – родила отличного парня!

*Уриноterapia, как внутрь, так и местно, – одно из лучших средств от воспаления. Воспаление ушло – родовая функция нормализовалась.*

**8 февраля, пятница – 4-я фаза, 28-е лунные сутки.**

***Луна в Водолее***

*Энергетика этих суток очень благоприятна и гармонична. Важно поддерживать приподнятое настроение, контролировать эмоции, и вы удержитесь на волне гармонии и благодати. 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 вещи сны, из которых можно узнать многое о себе, своей карме, будущем. Грамотная работа со снами может дать прекрасные результаты для здоровья и судьбы.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора. 16. Мастит. После родов посоветовала прикла-**

дывать белую глину с уриной на 2,5 часа, три раза в день. За две недели вылечила без операции.

*Мастит – воспаление молочной железы, причиной которого является проникновение бактериальной инфекции через травмированный сосок. Эту инфекцию безопаснее и эффективнее всего можно вытянуть с помощью глины. А урина убивает инфекцию. Вот вам два простых и эффективных средства.*

## **9 февраля, суббота – 4-я фаза, 29-е лунные сутки. Луна в Водолее**

*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.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 17. Половое бессилие. Истратил парень тысячи рублей на уколы – результат ноль. Обратился ко мне, я ему по Вашим книгам порекомендовала натирать по 30 минут в день предстательную железу упаренной уриной. Месяц делал

– все восстановилось, женился!

*Если предстательная железа поражена инфекцией, гниет от нее, то применение глины и упаренной урины – прекрасные средства. Можно и упаренной до  $1/4$  натирать, она хорошо действует. Главное – делать и знать, как оно действует.*

*Биоритмологически – период активности печени и желчного пузыря.*

## ***Новый год по восточному календарю!***

**10 февраля, воскресенье – новолуние (начинается в 10.21), 30/1-е лунные сутки.**

***Луна в Водолее***

*Начало нового лунного цикла связывается со всем новым, с какими-то начинаниями. В организме человека в это время энергетически активна голова, и задуманное в это время имеет все основания для того, чтобы осуществиться. Для этого надо создать яркий мыслеобраз, который воплотится в конкретный результат. Не рекомендуется любой вид перегрузок. Это время подходит для очищения лобных и гайморовых пазух.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментария-**

**ми автора.** 18. Рак поджелудочной железы, обратилась женщина. Я ей по Вашим книгам порекомендовала уринотерапию + глину белую с уриной по 2,5 часа на поджелудочную железу. За 3 месяца вылечилась!

*Глину белую накладывать лепешкой размером с ладонь. В день менять по 5 и более раз.*

Язва желудка – советую пить урину 2–3 раза в день 2 месяца. Это Ваша методика. Или пить спирт, масло сливочное + сырое яйцо. Я его многим советую – помогает. Утром натощак столовая ложка спирта 60°. Спирт обжигает. Через 10 минут – 20 г сливочного масла, не соленого. Через 10 минут сырое домашнее яйцо. Масло смягчает, яйцо обволакивает. Пища жидкая. Лечение 2 месяца.

**11 февраля, понедельник – 1-я фаза, 2-е лунные сутки.**

### *Луна в Рыбах*

*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.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 19. У моего мужа было две язвы – желудка и 12-перстной кишки – все зажили! Даже рубцов не осталось!

*Я слышал об этом методе. Просто и эффективно.*

На базаре хожу и советую людям покупать овощи. И при этом объясняю: в перце болгарском много кремния – для красоты кожи и волос; в моркови много каротина – нужен для глаз; свекла – для печени, расширяет протоки, очищает ЖКТ. Огурец – очищает почки.

**12 февраля, вторник – 1-я фаза, 3-и лунные сутки.**

*Луна в Рыбах*

*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.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 20. Капуста – кладезь здоровья, в ней всего пол-

но.

Яблоко. Если съесть по 2 яблока на ночь, никогда не будет сахарного диабета. Они регулируют сахар в крови и очищают печень от холестерина.

*Это касается диабета II типа.*

Люди слушают рот разинув и говорят – откуда вы это все знаете? Отвечаю – читать надо Малахова, ЗОЖ и другие журналы.

*В отличие от ЗОЖ и других журналов, я больше занимаюсь объяснением механизма действия. И, как видите, бабушка Таисия – молодец, берет нужное для себя.*

Если пить оливковое масло по столовой ложке утром натощак, не будет проблем со здоровьем.

*Это связано с очищением печени и улучшением пищеварения.*

**13 февраля, среда – 1-я фаза, 4-е лунные сутки.**

***Луна в Овне***

*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 ничему.*

*му зла.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 21. Я каждое утро смазываю веки голодной слюной, делаю упражнения для укрепления глаз, лежа на койке.

1. Несколько минут смотрю в потолок.
2. 12 раз моргаю – вверх-вниз.
3. 12 раз в одну стороны и 12 раз в другую.
4. Смотрю в угол комнаты, вожу глазами из сторону в сторону 12 раз.
5. Опускаю глаза по стенке вверх-вниз 12 раз.
6. Указательный палец перед глазами. Делаю круговые движения глаз в одну сторону 12 раз, затем в другую столько же.

Отдых несколько секунд после каждого упражнения.

7. Зажмуриваю сильно веки после каждого упражнения 10 раз.

**14 февраля, четверг – 1-я фаза, 5-е лунные сутки.**

*Луна в Овне*

*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 насытиться. И все же не кушайте в этот день мясную пищу, но и не голодайте.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 22. Лежу на аппликаторе, чередую его с магнитами, одеваю бандаж на 5–6 часов, укрепляю органы малого таза и упражнения делаю для этого.

*Аппликаторы хорошо активизируют организм и заряжают кровь. Она становится более текучей и активной.*

Выполняю полное дыхание по 10 раз.

*Массаж органов брюшной полости.*

Делаю 2–3 раза в неделю дренаж для очистки тела.

*Чем чище лимфа, тем более здоров и силен наш организм.*

**15 февраля, пятница – 1-я фаза, 6-е лунные сутки.  
Луна в Тельце**

*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 мето-*

*диками, лечить и очищать верхние дыхательные пути.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 23. Делаю упражнения для пальцев, массаж ушей и т. п.

*Чтобы не скучать – лучше полезным делом заниматься.*

Не смотрю на трубу частного дома, колдуны и туда порчуют, им жалко людей, вот в трубы и выгоняют.

*Интересное наблюдение.*

Больным уремией, когда моча не отходит и человека раздувает, кладу горячие бутылки по бокам, не на почки! И на мочевого пузырь. Он любит тепло. Как только пойдет урина 20–30 г – выпить. Пойдет – опять выпить, почки и заработают. Профилактически еще 3–4 дня попить.

*Можно просто компресс на область почек из урины любого человека, а потом уже свою пить. Вот так можно запустить почки, чтобы не было большой беды впоследствии.*

**16 февраля, суббота – 1-я фаза, 7-е лунные сутки.**

***Луна в Тельце***

*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. Остере-*

*гайтесь разного рода провокаций, толкающих вас на плохие поступки. В эти сутки можно легко простудиться и не рекомендуется удалять зубы. Хорошо давать нагрузку на руки.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 24. Много лет очищаю кишечник, после чего бывает сильная боль и жжение ануса. 30 декабря делала очищение магнием сухой, 50 г, и ела свеклу отварную – зуда почти не было.

*Используется слабительное средство, которое сушит слизистую ануса. А со свеклой этого нет.*

Зубы чищу солью, укрепляет соль десны. Тру зубы корочкой лимона – очищает эмаль.

От высокого давления помогает мудра – через 10–15 минут давление может снизиться на 40 единиц!

*Вот такая продвинутая бабуля!*

**17 февраля, воскресенье – 2-я фаза, 8-е лунные сутки.**

*Луна в Тельце*

*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 про-*

*стить их своим обидчикам. Рекомендуются проводить очищение желудка и кишечника с помощью Шанк Пракшаланы. Помещение следует очищать пламенем свечи.*

**Второе письмо Таисии из г. Шахты с комментариями автора.** 25. Чтобы не переедать, использую Ваш совет, когда кладу на тарелку котлету, представляю, что их лежит 4. И наедаюсь одной вместо 4.

*Прекрасное использование силы образа.*

С уважением Лобова Таисия.

*Вот прекрасный пример активной помощи самой себе. Чтобы быть здоровым, не надо больших денег. Нужно большое Желание.*

**18 февраля, понедельник – 2-я фаза, 9-е лунные сутки.**

*Луна в Близнецах*

*Крайне опасные сутки. Энергетика их оказывает отрицательное влияние на человека, которое выражается в оболыщениях 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.*

**Целебные валенки.** 1. Валенки делают из овечьей шерсти. Шерсть сама по себе хорошо греет и сохраняет тепло. Является природным материалом, не раздражающим нашу кожу.

Валенки делаются из валяной шерсти, которая достаточно груба, чтобы раздражать кожу стопы. От этого на коже активизируются биологически активные точки, усиливается кровоток. Только валенки надо носить лучше босиком или на шерстяной носок не менее двух-трех часов в день. Эффект от ношения валенок заметно усиливается, если сделать контраст: минуту постоять на снегу босиком или на полминуты опустить стопы ног в ледяную воду.

**19 февраля, вторник – 2-я фаза, 10-е лунные сутки.**  
*Луна в Близнецах*

*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.*

**Целебные валенки.** 2. Замечено, что у тех, кто с детства ходит в валенках, очень редко болит спина. Их ношение является прекрасной профилактикой от болезней, связанных с переохлаждением через стопы ног: простуды, насморка, цистита, остеохондроза, радикулита, застуженных коленных и других суставов.

При поясничном остеохондрозе надо постоять с минуту в снегу. Надеть валенки и ходить не менее двух часов. При этом ноги должны сильно нагреться. Примерно через полторы-две недели боли в спине пройдут. Профилактически повторять с наступлением холодов.

Если простуда накроет летом, то окунайте ноги в студеновую воду на 15–20 секунд, а потом надевайте валенки. Дня через 2–3 все пройдет!

Лучше всего носить валенки, сделанные самым примитивным методом, – они наиболее целебные.

***Рыбы: 20 февраля – 20 марта***



В этот период проявите заботу о ступнях, лимфатической системе.

**20 февраля, среда – 2-я фаза, 11-е лунные сутки.**

*Луна в Раке*

*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.*

**Что такое «Медитативная энергетическая йога»?**

Оздоровительные технологии постоянно развиваются и совершенствуются. Либо вспоминается давно забытое, которое выдается под новой вывеской. Так, читательница Лобова Таисия прислала мне статью о «Медитативной энергетической йоге» с пометкой *очень ценная информация*. И мне захотелось этот метод не присвоить и выдать за свой, а разобрать и показать его сильные и слабые стороны.

Данный метод основан на использовании: *воды,мыслеобразов, эффекта пирамиды, эффекта переноса информации, коллективной молитвы, Целительных Сил Космоса (Божественных Сил).*

**21 февраля, четверг – 2-я фаза, 12-е лунные сутки.**  
*Луна в Раке*

*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.*

**Что такое «Медитативная энергетическая йога»?**  
**(Продолжение.)** Начнем разбор по порядку, с воды.

Вода, которая нас окружает, а тем более находится внутри нашего организма, чутко реагирует на любую информацию. Под ее воздействием она меняет свою структуру, которая может быть как благоприятна для жизнедеятельности, так и разрушительна. Мысли, слова, звуки и даже надписи меняют структуру воды в организме.

Более того, структура воды в нашем организме индивидуальна, как отпечаток пальца. Она определяет качество крови, влияет на окислительно-восстановительные процессы в организме. А на воду, в свою очередь, влияют наше миро-

воззрение, мысли, намерения, эмоции, настроение и слова. Другими словами, сознание в первую очередь структурирует воду, а вместе с ней и тело под себя. Делая его более устойчивым к внешним и внутренним воздействиям или слабым и больным.

**22 февраля, пятница – 2-я фаза, 13-е лунные сутки.**

*Луна в Раке*

*Символика этих лунных суток указывает на движение как в большом масштабе – движение Солнца, так и в малом – 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.*

**Что такое «Медитативная энергетическая йога»? (Продолжение.)** Отсюда вывод: следите за своими мыслями, эмоциями, настроением, словами, информационным окружением, чтобы оставаться здоровыми. Запомните – хаос и дисгармония снаружи разрушают вас внутри. Внутренний хаос и дисгармония разрушают ваше окружение.

Воду снаружи мы можем использовать как источник вво-

да, хранения и переноса нужной нам информации. Для этого достаточно стакана воды. Лучше всего для этого подойдет талая вода. А вот кипяченая не годится.

**23 февраля, суббота – 2-я фаза, 14-е лунные сутки.**

*Луна во Льве*

*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.*

**Что такое «Медитативная энергетическая йога»?**  
**(Продолжение.) Мыслеобраз.** Цель мыслеобраза – перенести на воду нужную нам информацию. Например, у вас есть какие-то недомогания, больной орган, зашлаковка организма, общая дряхлость организма и т. п. Мысленно представляете орган, который надо вылечить, или все тело целиком. Также мысленно «вынимаете» его (орган или тело) из себя и помещаете в стакан с водой. Чем ярче и в мельчайших по-

дробностях вы это сделаете, тем будет лучшим перенос информации на воду.

**24 февраля, воскресенье – 2-я фаза, 15-е лунные сутки.**

*Луна во Льве*

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

**Что такое «Медитативная энергетическая йога»?**  
**(Продолжение.)** *Эффект пирамиды.* Пространство и форма пространства – очень сложные вещи для восприятия.

Космическое пространство – это живая ткань Вселенной. Из пространства, космической пустоты все возникает. Мы воспринимаем его как пустоту, а на самом деле это субстанция, из которой все возникает – от элементарных частиц до солнечных систем. Пространство – невообразимый сгусток информации, энергии, материи, жизни.

В зависимости от формы пространства в нем протекают те или иные процессы. Внутри пространства пирамиды, в ее центре, возможны процессы восстановления и сохранения. Например, использованные после бритья лезвия, помещенные в центр пирамиды, восстанавливали свою прежнюю остроту. При этом металл «наращивался» в местах зазубрин из мест его добывания!

Точно так же в пространстве имеются «чертежи, шаблоны» наших органов и тела, по которым возможно их восстановление до здорового и молодого состояния.

**25 февраля, понедельник – полнолуние (начинается в 23.27), 16-е лунные сутки.**

*Луна в Деве*

*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.*

**Что такое «Медитативная энергетическая йога»?**

**(Продолжение.)** *Эффект переноса информации.* Итак, мы с вами добрались до интересного процесса – переноса информации. Вначале мы мысленно переносим информацию на воду. Помещаем воду в центр пирамиды. Здесь она обрабатывается, сличается с шаблоном здорового органа или тела. Причем этот шаблон не чей-то, а именно ваш. Корректируется, как программа в компьютере, и исправляется. В итоге указанного процесса информация в стакане воды становится здоровой, омоложенной, исправленной.

Выпивая стакан воды с исправленной информацией, вы вводите ее в организм, где она начинает работать – восстанавливать структуры больного органа или организма в целом.

**26 февраля, вторник – 3-я фаза, 17-е лунные сутки.**

*Луна в Деве*

*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.*

**Что такое «Медитативная энергетическая йога»?**  
**(Продолжение.)** *Коллективная молитва.* Молитва – это обращение человека к тем или иным Силам Вселенной. Обращение одного человека – хорошо, а многих с одним и тем же – еще лучше и эффективнее. Поэтому методика предусматривает возможность участия многих людей в исцелении самих себя, конкретно одного человека, или помощи другим людям. Для этого можно собрать несколько человек в одном месте, а можно в разных местах, но в одно и то же время. И далее совместно действовать по инструкциям данной методики.

Почему именно нужна молитва-просьба? Начну со сравнения. Наш организм – вселенная. Отдельная клеточка – человек. Организм дает клетке все для ее жизни. Задача клетки жить и работать на благо организма. Если она захворала, значит, делает что-то неправильно или перестает выполнять свои функции должным образом. Точно так же и человек должен осознать свою неправоту, которая показана ему конкретной болезнью, и пожелать от нее избавиться. При этом он должен не только обратиться к Вселенной, его породившей, но и исправить свой порочный образ жизни.

**27 февраля, среда – 3-я фаза, 18-е лунные сутки.**  
*Луна в Весах*

*В эти сутки человек делается пассивным. Он подражает другим, следует чужой воле. То, как вы воспринимаете в эти сутки окружающее – спокойно, зло, озорченно и т. п., – говорит о вашем внутреннем мире. Подметив недостатки, вы можете с ними целенаправленно бороться, менять характер в лучшую сторону. Энергетика этих суток негативно действует на почки. Могут возникать кожные болезни – как следствие нарушения нравственных законов. Рекомендуется меньше спать и выполнять закаливающие процедуры.*

**Что такое «Медитативная энергетическая йога»?**  
**(Продолжение.)** *Целительные Силы Космоса (Божественные Силы).* Вселенная – это живое существо, создающее галактики, солнечные системы, планеты, человека и иные существа для своих собственных нужд. Как в организме человека никакая клетка не живет сама по себе и для себя, так и во Вселенной все создано для ее нужд. Как иммунитет в организме отслеживает любые неблагоприятные изменения и сразу же на них реагирует, так и Вселенная занимается этим же. Эгоистичный, алчный, порочный образ жизни Ей не угоден, потому что разрушает Ее. Поэтому человеку даются предупреждения в виде недомоганий и болезней. И если человек это осознает и искренне намерен исправиться – ему помогают. Если такого осознания нет, то и помощи не будет.

## 28 февраля, четверг – 3-я фаза, 19-е лунные сутки. *Луна в Весах*

*Энергетика этих суток очень тяжела. Человек легко обольщается и попадает под влияние порока. Противостоять этому помогает нравственная чистка сознания. Проанализируйте свои поступки, мысленно покайтесь в совершенном зле, простите обидчиков, избавьтесь от самообмана и гордыни. Хорошо провести очищение полевой формы жизни с помощью дыхания и музыки. Дополнительно выполните «огненное очищение» – посидите у открытого огня, пристально на него глядя. Хорошо зажечь свечу и обойти с ней дом.*

**Что такое «Медитативная энергетическая йога»?**  
**(Продолжение.)** *Методика выполнения «Медитативной энергетической йоги».* Итак, перед тем как начать практиковать описанный метод, рекомендуется успокоиться. Забудьте всякую обиду, злобу, ненависть, месть и уверенность в собственной правоте. Все эти состояния сознания являются первопричиной наших болезней и страданий. Если нет успокоения, то ничего не получится.

1. Налейте воду (желательно талую) в стакан. Заполните его на  $\frac{3}{4}$  объема.

2. Мысленно сконцентрируйтесь на больном органе или на всем теле. Представьте его как можно четче и ярче. На это уйдет от 3 до 5–7 минут. Как только у вас возникло четкое

представление, «перенесите» образ в стакан с водой.

# МАРТ

**1 марта, пятница – 3-я фаза, 20-е лунные сутки.**

**Луна в Скорпионе**

*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.*

**Что такое «Медитативная энергетическая йога»?**  
**(Продолжение.)** *Пояснение.* При тяжелых заболеваниях, требующих воздействия на весь организм, таких как ДЦП, болезнь Паркинсона, рак и т. д., а также, если вы хотите очистить лимфу, кровь, рекомендуется «поместить» в стакан все тело.

3. Теперь в воображении представьте пирамиду. Чем она больше, тем лучше действует. Поэтому представляйте настолько большую, насколько у вас хватит воображения. До размеров Земли, Солнечной системы и более.

Важно, чтобы от «увиденного» у вас захватило дух. Реко-

мендуют воображаемую пирамиду еще заполнить льющей-ся из Космоса чистейшей Божественной водой. Я думаю, что достаточно яркого представления животворящей энергии внутри нее.

## **2 марта, суббота – 3-я фаза, 20-е лунные сутки.** *Луна в Скорпионе*

*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. Рекомендуются читать духовные и нравственные книги. Проведите этот день в спокойствии.*

**Что такое «Медитативная энергетическая йога»?**  
**(Продолжение.)** Как только вы представили пирамиду со всеми ее особенностями, на 3–5 минут мысленно помещаете в ее центр свой стакан с водой. Кстати, там может находиться множество стаканов и сосудов других лечащихся этим методом людей. Это особенно важно при коллективной медитации и молитве.

Как только стакан окажется внутри пирамиды, произнесите: «*Господи Вездесущий, очисти и избави меня и всех, кто*

*сейчас молится вместе со мной, от всех болезней и не дай вернуться им в мое тело. Мое тело – это Твое тело, и я хочу держать его в чистоте и здравии, как духовном, так и физическом. На все воля Твоя, Господи. Аминь».*

Произнося молитву, думайте о том, что вместе с вами молятся Святые, Ангелы и много других людей.

Еще раз напомним: свою просьбу вы должны подкреплять делами. Просьба без дел не имеет силы. Вам и рады помочь, да вы не хотите из грехов выбираться.

### **3 марта, воскресенье – 3-я фаза, 21-е лунные сутки. Луна в Скорпионе**

*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.*

**Что такое «Медитативная энергетическая йога»?**  
**(Продолжение.)** 4. После молитвы еще некоторое время (2–3 минуты) представляете, как из Космоса в пирамиду

вливается Божественная Животворящая Энергия в виде воды, заполняет до краев ваш стакан, омывает в нем ваш орган (организм), оздоравливает и омолаживает его.

5. После этого мысленно выньте стакан из пирамиды. Потом из стакана верните свой орган на место.

Все, медитация закончилась. Воду из стакана можно пить в течение дня и смазывать ею больную область. Не забывайте вести здоровый образ жизни.

За детей до 14 лет или людей, которые по какой-нибудь веской причине не в состоянии выполнять эту оздоровительную практику самостоятельно, это может сделать кто-нибудь из родных, произнеся в молитве соответственно имя человека, для которого эта вода готовится.

**4 марта, понедельник – 3-я фаза, 22-е лунные сутки.**

***Луна в Стрельце***

*Энергетика суток стимулирует интеллектуальные способности человека. Поэтому хорошо изучать и использовать новые знания, читать тайные древние книги, подключаться к общему информационному полю Земли. Будьте внимательны 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.*

**Что такое «Медитативная энергетическая йога»?**  
**(Продолжение.)** Методика требует тишины, чтобы ничто не отвлекало. Для коллективного проведения авторы методики дают следующее расписание: 1.00, 7.00, 8.00, 11.00, 15.00, 19.00, 22.00 по московскому времени. Это позволяет каждому выбрать удобное для себя время. Практиковать методику рекомендуется ежедневно, причем можно несколько раз в день.

Результаты обязательно будут, если дополнительно вести праведную жизнь и здоровый образ жизни. Авторы сообщают, что этим методом можно очистить дом, гармонизировать семейные отношения и справиться с психологическими и бытовыми проблемами.

**5 марта, вторник – 4-я фаза, 23-и лунные сутки.**  
*Луна в Стрельце*

*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.*

**Что такое «Медитативная энергетическая йога»?**  
**(Продолжение.)** Авторы утверждают: «Этот метод работает на восстановление тех клеток, которые необходимы для борьбы с заболевшими клетками, или активизацию тех клеток, которые призваны участвовать в любых восстановительных процессах в организме. Собственно, если этих клеток будет больше, орган или организм в целом будет в состоянии противостоять натиску болезни». Я считаю, что здесь задействованы другие механизмы, которые я раскрыл выше.

Более того, я думаю, что не стоит усложнять метод со стаканом воды. Сразу представляем орган, требующий обновления, или весь организм в целом. Как только представили, помещаем его в воображаемую пирамиду и читаем молитву. После «вынимаем» из воображаемой пирамиды и «вставляем» в свое тело. Все – медитация окончена.

**6 марта, среда – 4-я фаза, 24-е лунные сутки.**

*Луна в Козероге*

*Силы природы начинают 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. Рекомендуются применять различные сексуальные*

*практики (например, оздоровительные) либо просто наслаждаться интимной близостью. Людям ослабленным, больным можно подзаряжаться от деревьев, минералов.*

**Что такое «Медитативная энергетическая йога»?**  
**(Продолжение.)** Информация об организме помещена в пирамиду. Прошла там обработку. Перенесена в организм. Производит там нужные изменения – уже в материальных носителях, воде и тканях. Здоровье идет с информационного уровня на материальный. Материальным носителем информации – водой – мы не пользуемся.

Кстати, я сегодня опробовал этот метод. Лег, расслабился, представил пирамиду и поместил в нее свое тело. Вернее, не поместил, а представил пирамиду вокруг себя.

Мне представилась не такая пирамида, как в Египте, а правильная – четырехугольная из равнобедренных треугольников. На вершинах вместо углов были шары. Возникло весьма интересное ощущение некой радости, и показалось, что тело стало светиться синеватым светом.

**7 марта, четверг – 4-я фаза, 25-е лунные сутки.**  
***Луна в Козероге***

*Черепаша – символ пассивности и одиночества. Энергетика этих лунных суток соответствующим образом воздействует 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.*

**Что такое «Медитативная энергетическая йога»?**  
**(Продолжение.)** В свое время я сделал пирамиду высотой около 2 метров и экспериментировал с ней. Ощущения были иные – больше внутренний разогрев. А в этом случае возникло непроизвольное ощущение обновления «энергетического каркаса» – голограммы организма. Продолжу заниматься далее, по крайней мере, отвлечение ума от насущных проблем – великолепное и восстановление сил.

Можете опробовать и поделиться своими впечатлениями.

**8 марта, пятница – 4-я фаза, 26-е лунные сутки.**

*Луна в Водолее*

*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.*

**Оздоровительная цель поста.** Ввиду того, что каждый продукт питания содержит особые клейкие вещества (*лектины*) белковой природы, которые могут послужить причиной различных заболеваний, встает необходимость периодического освобождения организма от этих клейких веществ. Особенно много клейкой слизи содержится в животных продуктах – мясе, молочных продуктах, животном жире и т. п. Отсюда оздоровительная цель любого поста – так подобрать продукты питания, чтобы они не только не вносили в организм клейкие вещества, но и способствовали их выведению. Таким образом, пост выступает естественным профилактическим мероприятием по освобождению организма от слизи и вообще снижению пищевой нагрузки на организм. Это позволяет организму человека своевременно очищаться, самовосстанавливаться и самонастраиваться. Другими словами, жить здоровой, полноценной жизнью.

**9 марта, суббота – 4-я фаза, 27-е лунные сутки.**  
*Луна в Водолее*

*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.*

**Оздоровительная цель поста (продолжение).** *Общие рекомендации.* Во время Великого поста растительное масло разрешается кушать по субботам и воскресеньям. В последнюю неделю поста сыроедение или полное воздержание от пищи.

Во время Великого поста запас продуктов не так велик, как в начале зимы. Используется то, что осталось. Рекомендую использовать сухофрукты и травяные отвары, тушеные и квашеные овощи, цельные крупы, проросшую пшеницу, орехи, семечки, отварной и печеный картофель. Пища готовится на воде, так как растительное масло разрешается кушать по субботам и воскресеньям. Животные белки полностью исключаются. Рыбу можно кушать лишь 7 апреля.

**10 марта, воскресенье – 4-я фаза, 28-е лунные сутки.**  
***Луна в Рыбах***

*Энергетика этих суток очень благоприятна и гармонична. Важно поддерживать приподнятое настроение, контролировать эмоции, и вы удержитесь на волне гармонии и благодати. Запрещается: копать землю, рубить или под-*

*стригать деревья, косить траву, рвать цветы, причинять вред животным, насекомым и т. п. Возможна уникальная работа со снами – в это время снятся вещи сны, из которых можно узнать многое о себе, своей карме, будущем. Грамотная работа со снами может дать прекрасные результаты для здоровья и судьбы.*

**Оздоровительная цель поста (продолжение).** Первый прием пищи состоит из компотов, ягодных морсов или отваров трав с чайной ложкой меда. Далее тушеные на воде овощи или густые постные щи с проросшей пшеницей, тыквой или квашеные овощи – капуста с морковью. Последним идет крахмальное блюдо – каша из цельного зерна на воде с добавлением морской капусты или картофеля. Вместо крахмального блюда можно съесть горсть семечек или орехов.

Второй и третий прием – аналогичные первому. Можно разнообразить меню, используя печеные овощи, например тыкву.

**11 марта, понедельник – новолуние (начинается в 22.52), 29/1-е лунные сутки.**

*Луна в Рыбах*

*Энергетика этих суток крайне неблагоприятна для человека. На эти сутки приходится самая высокая приливная и отливная волна. Подобное возмущение происходит и с жид-*

*кими 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.*

**Оздоровительная цель поста (продолжение).** Последняя неделя поста строгая. Сильным рекомендуется голод. Тем, кто послабее, – растительное питание: компоты, отвары трав и одни лишь овощные блюда на воде. Здесь большую подмогу окажет проросшая пшеница. Хорошо полностью отказаться от каш и картофеля. Это позволит дополнительно удалить из организма слизь крахмалистой природы, что послужит прекрасной профилактикой любым простудным заболеваниям, особенно насморку и аллергии. Попробуйте 2–3 дня обходиться без хлеба и картофеля. При этом обратите внимание, скапливается ли по утрам, после пробуждения, слизь или нет? Или ее стало заметно меньше?

Кому трудно в последнюю неделю держать строгий пост – слабы, стары либо слишком молоды, – могут кушать каши и орехи.

**12 марта, вторник – 1-я фаза, 2-е лунные сутки.**

*Луна в Овне*

*Энергетика суток запускает сжатие организма. Появ-*

*ляются 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.*

**Опыт читателя.** 1. «Несколько лет назад я ощутила сильную боль в животе, УЗИ показало: 2 камня по 0,8 см в правой почке, песок в левой, и один камень 0,5 см, встав в мочеточнике, перекрыл выход мочы. Живот раздуло, мочевой пузырь, казалось, готов был лопнуть от переполнения. Моча едва шла, бордовая от крови. Ничто не помогало, кричала от боли. Друзья принесли книги Геннадия Малахова «Голодание», «Уринотерапия».

Я на свой страх и риск прекратила прием лекарств – они все равно не помогали. Начала голодать. Продержалась целую неделю.

В течение голода 6–8 раз в сутки принимала горячую ванну. Горячая вода немного успокаивала боль, расслабляла, способствовала отхождению мочи.

**13 марта, среда – 1-я фаза, 3-и лунные сутки.**  
*Луна в Овне*

*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.*

**Опыт читателя. 2.** В конце недели голода я почистилась по Малахову. Выпила 250 г подогретого подсолнечного масла и столько же свежеприготовленного лимонного сока. Пить начала в 19.00. Потом с грелкой на правом боку легла в постель.

На следующее утро, примерно в 10–11 часов, начался стул. Вышло столько всего, что страшно было смотреть. А на следующий день, утром, из почки сам собой вышел камень! Он был коралловый!

После чистки у меня было такое ощущение, будто я родилась заново. Похорошела, стала гибче, появились энергия, в глазах блеск.

**14 марта, четверг – 1-я фаза, 4-е лунные сутки.**  
*Луна в Тельце*

*Энергетика этих суток неблагоприятно действует на человека. Советуем заранее хорошенько подумать, прежде чем принимать какое-то решение. Рекомендуются 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 ничему зла.*

**Опыт читателя.** 3. С тех давних пор, не прекращая, я уже несколько лет каждое утро пью свою урину натошак, среднюю порцию, по 9 глотков. Изменила питание, меньше ем мясного, соленого и острого. Если ем мясо, то только с овощами. Вместо обычных чаев пью только чай из трав.

Кроме этого, стала постоянно и зимой и летом обливаться по системе Иванова. Набираю три ведра холодной воды из колодца и на себя. Стою босыми ногами на земле или снегу, а обливаюсь с головой. Прекрасно помогает.

Несколько слов об урине. Однажды сильно обожглась паром. До мяса. Сразу приложила тряпочку с мочой и меняла ее по мере подсыхания. Через неделю все зажило! И даже рубца не осталось!

**15 марта, пятница – 1-я фаза, 5-е лунные сутки.**  
*Луна в Тельце*

*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.*

**Опыт читателя.** 4. Изменилась внутренне – стала больше добра делать людям. От этого светлее и лучше стало на душе. В свои чуть-чуть за 60 выгляжу отлично, жизнерадостна и искренна. Чего и Вам желаю.

Просто Лариса».

*Интересно отметить, что чистка печени способствовала избавлению от почечных камней. И эта женщина закрепила результаты тем, что стала вести здоровый образ жизни. При почечнокаменной болезни очень важно изменить питание и питье. Оно должно быть таким, чтобы после чистки камни не образовывались.*

*Обливание холодной водой стимулирует в клетках биосинтез – основу здоровья и молодости. Вот почему у нее много энергии и прекрасный вид.*

**16 марта, суббота – 1-я фаза, 6-е лунные сутки.  
Луна в Тельце**

*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.*

**Спазматический колит.** 1. «Я сам долго мучился этим заболеванием и совет нашел у йогов. Есть такое упражнение “поза змеи” – очень простое и эффективное. Утром натощак, сидя на стуле, выпейте два стакана горячей воды, но только чтобы она не обжигала губы. Сразу после этого лягте на коврик лицом вниз, пятки и носки вместе, руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол, подбородок касается коврика.



**Асана «Змея». Начало и завершение**

**17 марта, воскресенье – 1-я фаза, 7-е лунные сутки.  
*Луна в Близнецах***

*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.*

**Спазматический колит. 2.** Опираясь на руки, поднимите как можно выше верхнюю часть тела, не отрывая живот от пола. Голову откиньте назад. Дыхание произвольное через нос. Не отрывая живот от пола, повернитесь влево, насколько можете. В идеале хорошо через левое плечо увидеть пятку правой ноги. Потом сделайте поворот вправо, чтобы через правое плечо увидеть пятку левой ноги. Затем вновь прогнитесь вверх – назад и опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение в обратном порядке: вверх – вправо, влево – вверх – вниз.

**18 марта, понедельник – 1-я фаза, 8-е лунные сутки.**  
*Луна в Близнецах. Великий пост*

*Энергетика этих лунных суток благоприятствует разнообразным тонким превращениям и биохимическим реак-*

*циям 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 Пракшаланы. Помещение следует очищать пламенем свечи.*

**Спазматический колит.** 3. Упражнение делайте плавно, задерживаясь в каждом положении 10–20 секунд. При подъеме головы внимание должно быть сконцентрировано на щитовидной железе. Приподнимаясь, переключите внимание на позвоночник, постепенно переводите его к почкам. Это дополнительно их укрепляет.

Вот такое простое упражнение повлияло на мой колит самым положительным образом».

Я рекомендую обратить внимание на этот совет всем тем, кто страдает весенним обострением колита.

**19 марта, вторник – 2-я фаза, 9-е лунные сутки.**

***Луна в Раке. Великий пост***

*Крайне опасные сутки. Энергетика их оказывает отрицательное влияние на человека, которое выражается в оболыщениях 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.*

**Болезни и их лечение.** 1. «Меня зовут Татьяна Васильевна. Мне 37 лет. Я инвалид II группы. Вы моя последняя надежда. Я очень верю Вам. Вы знаете труды древних целителей, и я верю, что Вы мне поможете. Дело в том, что у меня очень серьезная болезнь: псориаз, системная красная волчанка. Врачи посадили на гормоны. Вот уже четвертый год, как я пробую различные народные средства, травы, сборы трав, специально приготовленные травниками. Пила АСД-2 (фракцию), всякие настойки чесночные по тибетскому методу, для чисток крови и т. д. Делала чистку всего организма, кишечника, печени. Получалось. Проводила чистку по методу Пракшаланы, использовала уринотерапию, делала клизмы упаренной уриной. Хотя все домашние отвергают все методы, я продолжаю пробовать. Полностью изменила питание: ем каши на воде, овощи, фрукты, семечки, орехи. Никаких изысков не употребляю.

**20 марта, среда – 2-я фаза, 10-е лунные сутки.**

*Луна в Раке. Великий пост*

*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.*

**Болезни и их лечение.** 2. Пила мумие, после которого у меня возникло такое обострение, что страшно вспомнить. Волосы выпали, кожа красная, чешется, просто ужас, и в таком состоянии я нахожусь до сих пор.

Ела и пророщенную пшеницу, фасоль и прочее. Пью замороженную воду. Использую метод Витюка «Ключи молодости» и провожу психологические настройки Сытина. Ездил к святой Матроне Московской, в Дивеево к Серафиму Саровскому, купалась в святых источниках. В итоге привязалась еще одна болячка – рожистое воспаление. Врачи вскрыли, накачали сильными антибиотиками, продолжают накачивать разного вида гормонами, изоощряются как хотят. Делают из меня подопытного кролика и разводят руками, не знают, что со мной делать. Последний раз, когда я была в больнице, делали мне противоаллергенные уколы. Эффекта никакого, я вся в струпях, расчесах, кожа очень болит. Я как бедный Иов из Библии.

**ВЕСНА: 21 марта – 21 июня**

***Овен: 21 марта – 20 апреля***



В этот период проявите заботу о голове, нервной системе.

*21 марта – весеннее равноденствие.*

**21 марта, четверг – 2-я фаза, 11-е лунные сутки.**

***Луна в Раке. Великий пост***

*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.*

**Болезни и их лечение.** 3. После того как врачи вскрыли рожу – полное онемение пальцев, а рана уже 7 месяцев никак не затягивается. А я еще мать и жена. У меня еще двое детей. Врачи нарушили кровоток и сухожилие. Я очень плохо хожу, практически не сплю. На меня страшно смотреть, а чувствовать все это не дай Бог никому. А ведь когда-то я была очень симпатичной, с хорошей фигурой. Сейчас очень худая, с красной коркой по всему телу. В голове не укладывается, что это со мной могло произойти. Какое-то нечеловеческое заболевание. Как смириться с этим? Это просто невозможно, зачем так мучиться на Земле? Но я испытала и продолжаю испытывать все муки ада. Сколько слез пролила. Сколько унижений и оскорблений, знает только Господь. Я не хочу больше этих мук. Из-за меня страдают мать, отец, муж стал выпивать. Я хочу стать той прежней **ЖЕНЩИНОЙ** с большой буквы.

**22 марта, пятница – 2-я фаза, 12-е лунные сутки.**  
*Луна во Льве. Великий пост*

*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 побе-*

*ды мудрости души над обычным умом и чувствами. Ограничьте себя в твердой пище, употребляйте побольше жидкой, особенно соков, отваров, компотов. Физическая нагрузка небольшая – поберегите сердце.*

**Болезни и их лечение.** 4. Что еще нужно моему организму, я не знаю? Вроде бы все делаю правильно. Сменила питание, не засоряю свой храм. Молюсь Господу, Богородице, всем Святым – молю направить меня на путь выздоровления. Писала во многие монастыри. Но священнослужители не посчитали мне нужным ответить на мою беду, зов о помощи.

Пишу во все народные газеты. Люди откликаются, но только травы предлагают. Этим трав я перепила за это время невероятное количество, купалась в травяных настоях, заворачивалась в простыни, в солевых растворах, да много всего. Хотела попасть в школу Семеновой Надежды, но это для меня дорого. Неужели наша жизнь стоит каких-то бумажек? В общем, я в тупике. Устала использовать какие-то методы, которые не дают результата. Помогите мне! Выход должен же быть! Я кричу в небо и прошу о помощи».

**23 марта, суббота – 2-я фаза, 13-е лунные сутки.**

*Луна во Льве. Великий пост*

*Символика этих лунных суток указывает на движение*

как в большом масштабе – движение Солнца, так и в малом – 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.

**Болезни и их лечение.** 5. Что же делать в таком случае? Полностью довериться Господу и... голодать. Когда человек начинает голодать, он этим самым напрямую заявляет о своем серьезном намерении, и ему начинают помогать.

Если человек столько опробовал, как эта женщина, а болезнь как была, так и остается, а то еще становится тяжелее, это говорит о тонкоматериальном поражении. А попросту говоря, о порче.

Важно отметить и тот факт, что порча просто так к человеку не цепляется. Нужен веский довод для этого. Как правило, это какой-то нравственный проступок.

**24 марта, воскресенье – 2-я фаза, 14-е лунные сутки.**  
**Луна в Деве. Великий пост**

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.*

**Болезни и их лечение.** 6. *Я вспомнил аналогичную историю с моей знакомой. У нее младшая сестра вышла замуж. Жили они хорошо и первые годы брака решили посвятить себе. Если происходило зачатие, то она принимала очень горячую ванну, за которой следовал выкидыш.*

*Пожив для себя 2–3 года, они решили завести ребенка. Не получалось. Стали лечиться от бесплодия – процедуры, гормоны и прочее. Разладилось здоровье. Стали поправлять здоровье – стало еще хуже. Появилась красная волчанка. От врачей отказались – использовали мои книги. Голодали, питались и прочее. Прошла через ужасные кризисы – когда гнили кости. Но прошла. Сейчас она другой человек, живет одна. Об этом я и рассказал Татьяне Васильевне.*

**25 марта, понедельник – 2-я фаза, 15-е лунные сутки.**

## *Луна в Деве. Великий пост*

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

**Болезни и их лечение.** 7. *Вспомнился мне и другой случай. На передаче женщина рассказала о лечении березовым дегтем. Очень давно, возможно в юности, а то и в детстве, у нее был на руке лишай. Потом его «вылечили». В зрелом возрасте она перенесла сильнейшее переживание по случаю утраты квартиры – «неудачный размен». После этого у нее на ладони руки появилось неприятное уплотнение. Как она ни старалась от него избавиться – бесполезно. И вот она начала пить дегтярную воду. В 3 литра воды 100 граммов дегтя, и все тщательно перемешивать в течение нескольких дней, чтобы получилась взвесь. Она начала ее пить по стакану утром и вечером. Через несколько дней ее полностью обсыпало коростой – псориаз. Она продолжала пить еще около полугода, пока тело полностью не очистилось. В ито-*

*ге кожа стала как у младенца.*

*Вывод: лишай и прочие грибки от наружного лечения уходят внутрь организма и постепенно поедают его изнутри. Применение березового дегтя гонит их из организма наружу. Процесс изгнания проявляется в виде кожной сыпи, псориазных бляшек. Как только он кончается – наступает выздоровление всего организма, а не только кожи. Имейте это в виду.*

**26 марта, вторник – 2-я фаза, 16-е лунные сутки.**

***Луна в Деве. Великий пост***

*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.*

**Фруктово-овощные, ягодные коктейли на кисломолочной основе.** Я вам расскажу о важном разделе современной диетологии – использовании фруктово-овощных и ягодных коктейлей на кисломолочной основе. Их хорошо ис-

пользовать во время поста. Это направление появилось благодаря широкому распространению в быту блендеров. Блендер представляет собой электрическое устройство, которое специальными ножами очень мелко измельчает овощи или фрукты в присутствии основы-жидкости. Если не будет жидкости, то полноценного измельчения не произойдет, овощи или фрукты просто размажутся по стенкам блендера. Если же имеется хоть стакан жидкости, то измельчение идет правильно, во всем объеме.

**27 марта, среда – полнолуние (начинается в 12.28), 17-е лунные сутки.**

*Луна в Весах. Великий пост*

*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.*

**Фруктово-овощные, ягодные коктейли на кисло-молочной основе (продолжение).** Кстати, многие домохо-

зьяйки путают блендеры с миксерами, которые не измельчают продукты, а просто их смешивают. А нам надо в первую очередь измельчить, а потом смешать. В блендере эти оба процесса идут практически одновременно.

Рекомендую выбрать достаточно мощный (500–700 ватт), долговечный, не шумный и удобный в работе блендер. Более мощный блендер предпочтительнее, поскольку фруктово-овощной коктейль должен готовиться быстро, то есть измельчение должно быть быстрое и очень мелкое. Именно сильное измельчение наиболее благоприятно для лечебного применения и делает коктейль весьма вкусным!

**28 марта, четверг – 3-я фаза, 18-е лунные сутки.**

*Луна в Весах. Великий пост*

*В эти сутки человек делается пассивным. Он подражает другим, следует чужой воле. То, как вы воспринимаете в эти сутки окружающее – спокойно, зло, огорченно и т. п., – говорит о вашем внутреннем мире. Подметив недостатки, вы можете с ними целенаправленно бороться, менять характер в лучшую сторону. Энергетика этих суток негативно действует на почки. Могут возникать кожные болезни – как следствие нарушения нравственных законов. Рекомендуется меньше спать и выполнять закаливающие процедуры.*

**Фруктово-овощные, ягодные коктейли на кисло-**

**молочной основе (продолжение).** Основа для приготовления фруктово-овощных, ягодных коктейлей – домашняя простокваша, кефир, ряженка или любой кисломолочный продукт. От себя добавлю, что кефиры на основе тибетской закваски, кумыса и т. п. – сами по себе целебные продукты.

Перечислю полезные свойства, которыми обладают фруктово-овощные, ягодные коктейли.

1. Они очень быстро усваиваются (еще в полости рта), поскольку компоненты сильно измельчены.

2. Питание коктейлями показано больным, ослабленным лицам, у которых мало сил для полноценного переваривания. Продукты уже измельчены и готовы для усвоения. На их переваривание требуется минимум сил. Зато польза для здоровья весьма велика.

3. Важно отметить, что во время измельчения и смешивания из разных продуктов образуется один. Он становится цельным продуктом и за счет этого усваивается более правильным образом.

**29 марта, пятница – 3-я фаза, 19-е лунные сутки.**

***Луна в Скорпионе. Великий пост***

*Энергетика этих суток очень тяжела. Человек легко обольщается и попадает под влияние порока. Противостоять этому помогает нравственная чистка сознания. Проанализируйте свои поступки, мысленно покайтесь в совершенном*

*зле, простите обидчиков, избавьтесь от самообмана и гордыни. Хорошо провести очищение полевой формы жизни с помощью дыхания и музыки. Дополнительно выполните «огненное очищение» – посидите у открытого огня, пристально на него глядя. Хорошо зажечь свечу и обойти с ней дом.*

**Фруктово-овощные, ягодные коктейли на кисло-молочной основе (продолжение).** 4. Другая важная особенность фруктово-овощного, ягодного коктейля заключается в том, что в нем содержится такое количество живых растительных компонентов, которые трудно, а порой невозможно съесть за один раз. А в коктейле можно! Например, листья салата, сельдерея, укропа, петрушки и других овощей в количестве 50–100 граммов съесть трудно и малопривлекательно. А в стакане коктейля – легко и приятно.

5. Фруктово-овощные, ягодные коктейли содержат в себе практически все макро– и микроэлементы, которые только можно отыскать в «пищевой» таблице Менделеева. Это, бесспорно, важнейшее достоинство подобного питания современного человека, которое сильно обеднено по микроэлементному составу и ферментам. Именно за счет обилия «живых» веществ, ферментов, минералов оно реально целебно по своей сути!

# 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.