

Звездная медицина

Г.М.Новоселова

Для каждого человека значимо собственное здоровье и здоровье близких. Наша книга познакомит вас с основами медицинской астрологии, ее методами, возможностями, направлениями. Вы сможете определить свои уязвимые места, подобрать режим питания, травы, оптимальное время и метод лечения, узнаете, как влияют ритмы Луны и Солнца на ваше здоровье и какое значение имеет ваша группа крови.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ.....	3
<i>Ф. К. ВЕЛИЧКО. ПРИНЦИПЫ МЕДИЦИНСКОЙ АСТРОЛОГИИ</i>	3
МИКРОКОСМ И МАКРОКОСМ	9
ПЛАНЕТЫ	12
ПЛАНЕТЫ И ОРГАНЫ ЧУВСТВ	12
ПЛАНЕТЫ И ФУНКЦИИ ТКАНЕЙ	12
ПЛАНЕТЫ И ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА.....	13
<i>Л. НАЗАРОВА. ВЛИЯНИЕ ПЛАНЕТ</i>	14
УЧТЯ ДВИЖЕНИЕ ПЛАНЕТ	29
ПЛАНЕТАРНЫЕ ТИПЫ.....	30
СТИХИИ	35
<i>Л. НАЗАРОВА. ВЛИЯНИЕ СТИХИЙ</i>	36
<i>М. Ф. ФИЛИППОВА. ДИАГНОСТИКА ПО СТИХИЯМ</i>	41
ЗДОРОВЬЕ СОЛНЕЧНЫХ ЗНАКОВ	44
ЗНАКИ ЗОДИАКА.....	44
<i>М. В. ФИЛИППОВА. АСТРОМЕДИЦИНА</i>	52
ЗДОРОВЬЕ ПО ЗОДИАКУ	59
<i>Ф. К. ВЕЛИЧКО. ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ</i>	63
КАК ОБРЕСТИ ЗДОРОВЬЕ	66
<i>ОТЕЦ АРИСТОТЕЛЬ. СОВЕТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ</i>	67
ВРАЧИ И ПАЦИЕНТЫ	84
<i>Л. ХЕРСОНОВ-УДАЧИН. АРИФМЕТИКА ЗДОРОВЬЯ</i>	89
ПИТАНИЕ	92
<i>ВРАЧ А. М. ЗЮЗЬКО, АСТРОЛОГ Ф. К. ВЕЛИЧКО. ДИЕТУ</i> РЕКОМЕНДУЮТ ВРАЧ И АСТРОЛОГ	92
ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ.....	100
<i>В. ШАЦКАЯ. ПОСТ И ЗДОРОВЬЕ: ГЛАЗАМИ АСТРОЛОГА</i>	109
<i>Н. НОВИКОВА. ГОРОСКОП — ОСНОВА РАЦИОНА</i>	116
<i>М. Б. ЛЕВИН. ЧЕРЕДА НЕДЕЛИ — КРУГ ПЛАНЕТ</i>	119
<i>А. Ф. ШАПОШНИКОВА. ЛУНА И ПИРОГИ</i>	122
КАК ФОРМЫ ТЕЛА ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ	123
ХУДЕЙТЕ ПО ГОРОСКОПУ.....	125
ВАШИ ВКУСОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ.....	127
<i>Ф. К. ВЕЛИЧКО. ЗВЕЗДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ</i>	129

КТО КАК ПЬЕТ	132
ВЛИЯНИЕ ЛУНЫ	134
Ф. ВЕЛИЧКО. "ВСЕМУ ВИННОЙ ЛУНА..."	134
ВЛИЯНИЕ ЛУНЫ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА	145
ЛУНА И ЛЕЧЕНИЕ	151
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ	155
ЛУНЫ ПО ЗОДИАКУ	155
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ КАЖДОГО ЗНАКА ЗОДИАКА	158
ДНИ ЛУННОГО МЕСЯЦА	176
Ф. К. ВЕЛИЧКО. ДНИ ЛУНЫ	178
С. А. ВРОНСКИЙ. СЧАСТЛИВЫЕ И НЕСЧАСТЛИВЫЕ ДНИ ЛУННОГО МЕСЯЦА	182
ЛУННЫЙ ДЕЛОВОЙ КАЛЕНДАРЬ	186
ПОЛОЖЕНИЕ ЛУНЫ ПРИ РОЖДЕНИИ	187
ЛУННЫЕ СУТКИ	193
ЖИТЬ НЕ БОЛЕЯ	194
БРОСИТЬ КУРИТЬ ПО ГОРОСКОПУ	194
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	195
Е. И. ЗУЕВ. АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ МАССАЖ	199
Ф. К. ВЕЛИЧКО. ЖИВИТЕ В РИТМЕ СОЛНЦА	206
И. ДЕНИСОВА, С. МАТВЕЕВ. ДАРИТЕ ГИПЕРТОНИКАМ СЕРЕБРЯНЫЕ КОЛЬЦА	215
ВАШИ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ	218
ВРЕМЯ ЛЕЧИТ	222
Ф. К. ВЕЛИЧКО. УМЕЕМ ЛИ МЫ БОЛЕТЬ?	225
ПОДОБНОЕ ЛЕЧУ ПОДОБНЫМ, ИЛИ НАОБОРОТ	232
ВЛИЯНИЕ ЛУНЫ НА БОЛЕЗНЬ	235
СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ!	235
ФИТОТЕРАПИЯ	236
ФИТОЧАЙ ДЛЯ ЗНАКОВ ЗОДИАКА	236
АСТРОЛОГИЧЕСКАЯ ФИТОТЕРАПИЯ	238
ТРАВЫ И ПЛАНЕТЫ	243
ЕСЛИ ВЫ ЛЕЧИТЕСЬ ТРАВАМИ	245
В КАКОЕ ВРЕМЯ СОБИРАТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ	247
ЦВЕТОТЕРАПИЯ	249
АСТРОЛОГИЯ И ЦВЕТА	249
ЦВЕТОТЕРАПИЯ	249
ЯЗЫК ЦВЕТА	251
ЛЕЧЕНИЕ ЦВЕТОМ	255
ПОСМОТРЕЛ И... ВЫЗДОРОВЕЛ	257
Т. АБРАМОВА. ТАБЛЕТКА ИЗ СОЛНЦА	258
РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ	261
Л. НАЗАРОВА. СООТВЕТСТВИЕ МЕРИДИАНОВ И ЗНАКОВ	261
ЗНАЧЕНИЕ ГРУППЫ КРОВИ	264
НЕИЗВЕСТНАЯ КРОВЬ	264
ГРУППА КРОВИ — КЛЮЧ К НАШЕЙ ЛИЧНОСТИ	264
ХАРАКТЕР ЗАМЕШАН НА... КРОВИ	267
ГРУППА КРОВИ И ЗДОРОВЬЕ	267
ГАДАНИЕ НА... ГРУППЕ КРОВИ	268
КАК ВЫБРАТЬ СОТРУДНИКА?	269

<i>В. И. ПЕЧЕРСКИЙ</i> . ПЕТЕРБУРГСКИЙ ВРАЧ-ИММУНОЛОГ. ГРУППА КРОВИ НА РУКАВЕ.....	272
<i>В. И. ПЕЧЕРСКИЙ</i> . ИНДИВИДУАЛЬНО-ПОТРЕБНОЕ ПИТАНИЕ ЛЮДЕЙ — КЛЮЧ В III ТЫСЯЧЕЛЕТИЕ	275
<i>М. ДМИТРУК</i> . КЛЯТВА НА КРОВИ.....	280

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

Данный сборник рассчитан на широкий круг читателей, не имеющих специальных знаний по астрологии. Принцип составления сборников данной серии — взять одну тему и рассмотреть ее со всех точек зрения. Поэтому не удивляйтесь, если заметите разночтения в разных подходах. Вообще все это — скорее информация к размышлению, а не руководство к действию. Проверьте утверждения на собственном опыте и выберите подходящие именно вам. Сборник дает обзор методов, направлений и возможностей медицинской астрологии.

В наше время засилья целителей, оккультистов, астрологов, психотерапевтов и пр., каждому надо знать хотя бы основы астрологии, ее возможности, методы, чтобы не попасть под влияние невежд, жуликов и людей, жаждущих кем-то управлять. А таких сейчас большинство. Они берутся решить все ваши проблемы. Но это в принципе невозможно. Решить свои проблемы человек может только сам! Со стороны можно получить совет, консультацию профессионала, информацию, наконец, просто моральную поддержку. А уж как ими лучше распорядиться, что делать — выбор за вами.

Ф. К. Величко

ПРИНЦИПЫ МЕДИЦИНСКОЙ АСТРОЛОГИИ

В астрологии понятия счастья, полноты реализации всех заложенных в нас возможностей — это гармония человека с самим собой и с окружающим миром. Гармония целого, однако, невозможна без гармонического взаимодействия составляющих его частей. Организм человека подобен большому симфоническому оркестру. Величественную симфонию жизни может испортить одна-единственная фальшивящая скрипка. А без здоровья нет гармонии, нет ощущения полноты счастья. Вот почему астрология, главная цель которой — гармонизация жизни, неразрывно связана с медициной.

Великие врачеватели древности одновременно были хорошими астрологами. Реформатор античной медицины Гиппократ (460—377 гг. до н.э.) утверждал, что нельзя быть хорошим врачом, не зная астрологии, и что приступать к лечению следует только ознакомившись с гороскопом больного. Основополагающий принцип современной медицины — лечить не болезнь, а больного, — также принадлежащий Гиппократу, взят им из астрологии. Знатоком астрологии был римский врач Гален (129—201), основатель фитотерапии — лечения лекарственными средствами растительного происхождения (галеновыми

препаратами). Родоначальник современной лекарственной терапии Парацельс (1493—1541) строил свою систему лечения и поиска активных препаратов на принципах астрологии.

Медицинская астрология не заменяет традиционную медицину и не конкурирует с ней. Она может только помочь лечащему врачу правильно вмешаться в течение болезни (а у болезни, как у всякого процесса в организме, есть свой ритм) и выбрать наиболее действенную тактику лечения.

Особенно полезно знание астрологии рефлексотерапевту. Иглоукалывание, в основе которого лежит переводение определенного вида энергии с органа, обладающего этой энергией в избытке, на орган, которому ее не хватает, — целиком построено на космических ритмах. Достаточно по ошибке снять энергию оттуда, где ее и так мало, — и пациенту, вроде бы безо всяких видимых причин (подумаешь — кольнули!), грозит смертельно опасное шоковое состояние.

Знание лунно-солнечных ритмов необходимо и хирургу. Разбирающийся в астрологии хирург не станет, например, назначать операцию, связанную с большими кровопотерями, в полнолуние. Не меньшую пользу получит от знания астрологии и терапевт. Взять хотя бы психологическую сторону лечения. Непоседливому "Овну", которого только полное истощение сил может загнать в постель, нерационально прописывать аспирин для дневного приема: бегая по комнате и потея, "Овен" только усугубит свою простуду. Мнительному "Раку" врач со всей авторитетностью должен внушить, что предписанное им лекарство — самое лучшее в мире и непременно вылечит. Шутки типа: "Доктор, я могу умереть?" — "А как же!", здесь совершенно неуместны. К пациенту, родившемуся под знаком Рыб, врач должен приходить, перелистав предварительно медицинский справочник. У "Рыб", как правило, полно медицинской литературы, и они дотошно проверяют по книгам каждое высказывание врача.

Главная задача медицинской астрологии — профилактика. Буквально на следующий день после рождения, изучив натальную карту новорожденного, можно получить представление о слабых местах его организма и спланировать жизнь человека так, чтобы потенциальные слабости не развились в болезнь. Хроникам астролог может помочь сгладить или даже предотвратить очередной приступ болезни.

В общегосударственном масштабе медицинская астрология способна помочь в долгосрочном планировании деятельности Скорой помощи, в рациональном распределении медицинского персонала и горячего по циклическим пикам острых заболеваний. Достаточно хорошо прогнозируется медицинской астрологией статистика инфарктов и инсультов, приступов ревматизма, обострений болезней желудочно-кишечного тракта. Астрология способна указать периоды, в которые велика опасность вспышек эпидемий. История знает немало таких сбывшихся прогнозов. Так, английский астролог Вильям Лилли (1602—1681) за 14 лет до события предсказал эпидемию чумы в Лондоне в 1665 году, но вместо благодарности "ученые" современники чуть не отправили его на плаху, обвинив в "пособничестве дьяволу". Вернемся к возможности медицинской астрологии. С ее помощью возможно планировать необходимые запасы медикаментов, потребности во врачах

той или иной специализации, заготовки медицинского оборудования. Каждому поколению свойственны общие болезни, следовательно, можно разрабатывать загодя профилактические мероприятия. Так, поколение 1988—1990 годов рождения будет страдать коллагенозами, различными ревматоидными заболеваниями, невралгиями, остеохондрозом. Первые признаки роста этих заболеваний проявятся в 1995—1997 годах, основные пики вероятны в 2018—2020 и 2048—2050 годах. Уже сейчас Минздраву следовало бы позаботиться об организации соответствующих предупредительных мероприятий.

Каковы же принципы медицинской астрологии? В основе лежит представление о том, что наряду с обычным физическим телом человек обладает невидимым устойчивым энергетическим комплексом, в котором закодированы мельчайшие подробности строения и функционирования всех клеток организма. В астрологической терминологии этот комплекс называется астральным телом. Это энергетическое образование является информационной матрицей, на которой строятся ткани и физиологические жидкости организма — нечто вроде сборочного конвейера. Повреждение какого-либо участка матрицы вызывает дисфункцию связанного с ним органа.

Астральное тело построено из некоего, пока еще не известного науке сверхтонкого вида материи. Грубым воздействиям это тело не подвластно, например, его нельзя разрубить топором, как нельзя разрубить воздух. Даже если физическое тело человека пострадало, например, в автомобильной катастрофе, астральное тело остается неповрежденным. Повредить, однако, его может очень незначительное воздействие излучения, способного с ним резонировать, например, "черная" мысль недоброжелателя (на чем основано явление "сглаза"). Нарушения в астральном теле можно исправить опять же с помощью сверхтонких воздействий, что и делают экстрасенсы при бесконтактном массаже и воздействии на расстоянии.

Лет двадцать назад представление об астральном теле казалось ученым совершенно беспочвенным, хотя народная наблюдательность издавна наделяла нимбом святых и регистрировала случаи "выхода души из тела" во время сна или в момент обратимой клинической смерти. В последние десятилетия трудами советских синергетиков А. И. Вейника и А. Ф. Охатрина разработана теория микролептонного газа. Микролептоны, в представлении этих ученых, — мельчайшие частицы вещества, значительно меньше электрона, обладающие высокой энергией, способностью проникать через любые материальные преграды. Вследствие исчезающе малой массы эти частицы нечувствительны к гравитации, но чутко реагируют на малейшие изменения напряженности электромагнитного поля.

Теория показывает, что микролептонные образования обладают высокой устойчивостью. Они-то и могут составлять астральное тело. Проведенные расчеты дали удивительный результат. Оказывается, микролептонная матрица человека способна существовать самостоятельно, вне тела, обладая в то же время всей суммой особенностей физического тела, включая способность к восприятию внешнего мира и мышлению. Она устойчива в течение 9 дней после смерти физического тела и постепенно распадается на протяжении 40

дней... то есть обычай именно в эти дни поминать умершего возник не случайно.

Микролептонное астральное тело, не воспринимаемое органами чувств большинства людей, способны чувствовать экстрасенсы. Некоторые из них видят его в виде туманного ореола, ауры, наиболее заметной вокруг головы. Другие чувствуют его ладонями. У третьих начинает вращаться в руках рамка — нечто вроде воспринимающей антенны. В последнее время получены даже фотографии этих энергетических образований.

Астральное тело, если оно действительно микролептонное, должно быть чувствительно к изменениям электромагнитного поля Земли. Действительно, многие из нас чувствуют себя не в своей тарелке в так называемые геофизически "неблагоприятные" дни. Ученых всегда удивляло, почему человек так чувствителен к малейшим изменениям электромагнитного поля Земли и почти не реагирует на мощные искусственные поля. Вот примеры. Ярко светит солнце, непогода еще за тридевять земель от нас, а у ревматика уже ноют кости. И в то же время физик проводит весь рабочий день вблизи мощного электромагнита и в худшем случае получает лишь головную боль и небольшое расстройство зрения. Только неуловимо тонкие изменения электромагнитного поля способны взаимодействовать с астральным телом. Грубые воздействия проходят сквозь него, как через пустоту, не задевая его структуры.

Узор и напряженность электромагнитного поля Земли зависят от расположения ее на орбите. Каждый знак Зодиака — участок земной орбиты — имеет свои электромагнитные характеристики. Отсюда становится понятной установленная астрологией связь знаков Зодиака с физическими и психологическими качествами рождающихся под этим знаком людей. В момент рождения астральное тело ребенка впервые принимает на себя непосредственно воздействие окружающей среды, в том числе и космические воздействия, характерные для данного положения Солнца в Зодиаке.

Обобщив огромный экспериментальный материал, астрологи установили, что при Солнце в знаке Овна наибольшему воздействию подвергается голова, то есть часть астрального тела, соответствующая голове. Знак Тельца провоцирует болезни горла, Близнецов — верхней части груди и плечевого пояса, Рака — грудных желез, верхней части желудка и нарушения жидкостного баланса организма, Льва — сердца и позвоночника, Девы — тонкого кишечника, Весов — поясницы и почек, Скорпиона — мочеполовой системы, Стрельца — бедер и органов нижнего таза, а также венозного кровообращения, Козерога — костей скелета и суставов, Водолея — лодыжек и нервной системы, Рыб — ступней ног и лимфатической системы. Это распределение частей тела по знакам Зодиака отражено в рисунках известных миниатюристов XV века братьев Лимбург.

I. Взаимосвязь систем организма по знаку и противознаку

Знак Зодиака	Система организма	Знак Зодиака	Система организма
-----------------	-------------------	-----------------	-------------------

Овен	ЦНС, мозг, голова в целом	Весы	Почки, поджелудочная железа, седалищный нерв
Телец	Шея, миндалины, голосовые связки, щитовидная железа	Скорпион	Мочеполовая система, нос
Близнецы	Дыхательные органы, руки, ключично-плечевой сустав	Стрелец	Мускулатура, тазобедренный сустав, крестец
Рак	Грудные железы, пищеварительная система	Козерог	Кости скелета, суставы, кожа, слизистые оболочки, клеточные мембраны
Лев	Сердце, артерии, кровообращение, позвоночник	Водолей	Лодыжки и вены в них, кроветворная система, симпатическая н.с., усвоение пищи
Дева	Нижняя часть живота, тонкий кишечник	Рыбы	Эпителиальные ткани, соедин. ткань, суставные сумки, стопы ног

Наибольшее влияние на здоровье оказывает знак, восходящий на восточном горизонте в момент рождения, и знак, заходящий в этот момент, а также знак, в котором находится Солнце в момент рождения (в просторечии — ваш знак Зодиака). У женщин заметно влияет также знак, в котором находилась при рождении Луна. Хронические болезни прослеживаются по знаку, предшествующему восходящему, то есть тому, который только что полностью вышел из-за горизонта.

Важнейшей закономерностью, установленной медицинской астрологией, является связь недугов по знаку и противознаку, то есть знаку Зодиака, отстоящему на 180° от вашего солнечного, а также восходящего знака. Обнаружена способность "противознака" также влиять на общий ход заболевания.

В таблице I дано это сопоставление систем организма по знаку и противознаку. Каждая пара связанных между собой знаков Зодиака расположена в одной строке.

Следующей по важности является связь знак — квадратура знака. В ходе болезни затрагиваются органы, управляемые знаками, отстоящими от "вашего" на 90°. Это и есть понятие "квадратуры". В следующей таблице перечислены квадратуры для всех знаков Зодиака.

II. Квадратуры знаков Зодиака

Знак Зодиака	Его квадратуры
Овен	Рак, Козерог
Телец	Лев, Водолей
Близнецы	Дева, Рыбы
Рак	Весы, Овен
Лев	Скорпион, Телец
Дева	Стрелец, Близнецы
Весы	Козерог, Рак

Скорпион	Водолей, Лев
Стрелец	Рыбы, Дева
Козерог	Овен, Весы
Водолей	Телец, Скорпион
Рыбы	Близнецы, Стрелец

Рассматривая человека как взаимосвязанную систему всех его органов, астрология приводит нас к чрезвычайно важному заключению: любая болезнь не ограничивается местом ее внешнего проявления, но захватывает весь организм. Связи знак — противознак и знак — квадратура знака показывают нам органы, в наибольшей степени затрагиваемые основной болезнью. Стратегия лечения должна быть комплексной: врачую в первую очередь основное недомогание, мы одновременно должны проводить профилактику по всем системам, астрологически связанным с больным органом, чтобы не допустить столь часто развивающихся осложнений и облегчить организму борьбу с основным недугом.

Забываясь о своем здоровье, человек должен понимать, что местное недомогание — скажем, "не вертится шея" — связано с целым рядом внутренних органов, которые тоже при этом испытывают дискомфорт. Так, болезненные ощущения в мышцах шеи сигнализируют нам о том, что нужно обратить внимание на слизистую оболочку носа (теплые промывания подсоленной, а лучше морской водой), побережье уши (вставить на ночь неглубоко ватку, чуть смоченную камфорным спиртом, настойкой календулы или соком лука) и почистить мочеполовую систему — попить настой мочегонных трав (цветы бузины черной, корень петрушки и сельдерея, листья березы, толокнянки, шалфея, трава зверобоя).

Если вас мучают головные боли — обратите внимание на почки. Часто прием мочегонных и дезинфицирующих средств приносит облегчение. Одновременно измените диету в сторону молочной и растительной пищи (облегчите нагрузку на пищеварительную систему), примите противовоспалительные (аспирин) — по квадратуре Козерогу.

При лечении ангины дезинфицируйте мочеполовую систему, закапывайте в нос противовоспалительные капли, подпитайте сердечную мышцу калием (сухофрукты) и аскорбиновой кислотой (витамин С), примите меры против возможного ревмокардита (по квадратуре Льву), активизируйте массажем позвоночник, в диету введите продукты, богатые железом (яблоки, гречневая каша, петрушка, укроп) для улучшения кроветворения (по квадратуре Водолею), принимайте успокаивающие (успокоительный чай). И так — при любой болезни с помощью приведенных таблиц вы можете организовать себе комплексное лечение.

Большую помощь больным-хроникам может оказать знание планетных циклов. Страдающие нарушениями водно-солевого баланса и нарушениями в лимфатической системе, например, отеками ("лунные" болезни), могут ожидать ухудшения состояния каждые 8—9 и 19 лет, считая со дня рождения. Сердечники должны особенно беречься в возрасте 11—12, 23—24, 35—36, 47—48, 59—60 лет (12-летний цикл Юпитера).

Чтобы избежать ревматических заболеваний, нужно следить за своими зубами, миндалинами, не допускать переохлаждения ног, особенно коленного сустава и проводить профилактические мероприятия в возрасте, наиболее подверженном ревматическим атакам, а именно: 7—8, 14—15, 29—30 и 58—60 лет — в соответствии с циклом Сатурна.

Пользуясь указаниями медицинской астрологии, можно эффективно подбирать лекарственные травы и разработать для себя наиболее подходящую диету. В повседневной жизни астрология способна нам помочь в предвидении периодов наибольшей подверженности инфекциям, проявления хронических недугов. "Дни Луны" укажут нам, насколько серьезно мы занемогли.

В заключение же хочется пожелать всем практически здоровым людям: бережно относитесь к своему организму! Старение — вовсе не движение по наклонной плоскости, это тоже волнообразный процесс. Периоды спада и подъема определяет так называемый урановый цикл — 84 года: до 42 лет идет подъем, затем спад, а в возрасте после 80 — новый подъем. Астрологи считают точкой его начала возраст 84 года, но на деле этот интервал охватывает лет 5-6. Странное увеличение у пожилых людей некоторых желез, начинающих сморщиваться чуть ли не с 12-летнего возраста, подметили и физиологи, но, не распознав его сути, назвали "старческой гипертрофией". Доживите в относительно хорошем состоянии до 84 лет (цикл Урана), и вы войдете в фазу омоложения. Подобных сообщений немало в газетах: 85-летняя абитуриентка успешно сдает экзамены в консерваторию (до этих пор ей все было как-то некогда). 90-летний старец бодро взбирается на Эверест. Наконец, в книге рекордов Гиннеса зафиксирован такой любопытный факт (правда, пока единичный), когда у 83-летней бабушки вдруг начали расти молочные зубы. Не лишайте же себя второй молодости!

МИКРОКОСМ И МАКРОКОСМ

Концепция *человека-микрокосма* исторически восходит к древнейшим представлениям о Вселенной как о космическом теле первочеловека. Уходящее корнями в глубину веков мифологическое наследие послужило основой для ее необычайной популярности в античной традиции, развитой в культуре европейского средневековья, в искусстве и философии эпохи Возрождения и Нового времени. Например, в античной традиции астрологическая идея о соотношенности частей человеческого тела с семью планетами древних раскрывается у Птолемея следующим образом:

Луна "управляет" *вкусом, желудком, маткой;*

Меркурий — *языком, желчью;*

Венера — *обонянием, печенью, "шишкой ясновидения" (шишковидной железой);*

Солнце — *глазами, мозгом, сердцем, нервами и всеми главными органами;*

Марс — *левым ухом, почками, венами, тестикулами;*

Юпитер — *осязанием, легкими, артериями, семенем;*

Сатурн — *правым ухом, мочевым пузырем, флегмой, костями.*

Согласно **концепции микрокосма** тело и душа человека представляют собой некую *целостность*, в своем целесообразном устройстве зеркально отражающую *макрокосм* — *вселенную*. И не только в Западной Европе, но и древнерусские книжники рассуждали о **тождестве микрокосма макрокосму** ("*Богословы реша, яко человек есть второй мир мал...*").

Астрологический *человек-микрокосм* изображался в круге — символе вечности, в окружении *макрокосма* — **планет и знаков Зодиака**. Вне связи с западной традицией *концепция микрокосма* развивалась на Востоке (например, в Китае — "*Книга перемен*"), где она пользуется популярностью и в наше время (на основе *энергетической концепции "ян-инь"*).

Астрологическая средневековая медицина топографически связывала человеческое тело (с головы до ног) с *12 знаками Зодиака*, основываясь на представлении о влиянии Зодиака и планет, Луны и Солнца на человеческий организм следующим образом: **внешний пояс небесных сфер — Зодиак управляет наружно проявляющейся анатомией человека, внутренний же пояс (планеты) — внутренними органами**. Считалось, что и темперамент человека, индивидуальные свойства личности, его поступки зависят *от планет и зодиакальных созвездий*.

Изображения *зодиакального человека* (человек-микрокосм) получили широкое распространение в Европе с конца XIV века в рукописных церковных книгах и медицинских трактатах, в качестве пособий для врачей. Руководствуясь этими схемами, средневековые врачи ставили своим пациентам диагнозы, назначали лечение и проводили процедуры. На иллюстрации в подобной схеме части тела человека и его внутренние органы соединены (*стрелками*) со знаками Зодиака следующим образом:

Овен — *голова и лицо.*

Телец — *шея и уши.*

Близнецы — *плечи и руки.*

Рак — *грудная клетка.*

Лев — *сердце и спина.*

Дева — *кишечник.*

Весы — *поясница и почки.*

Скорпион — *половые органы.*

Стрелец — *бедра.*

Козерог — *колени.*

Водолей — *голени.*

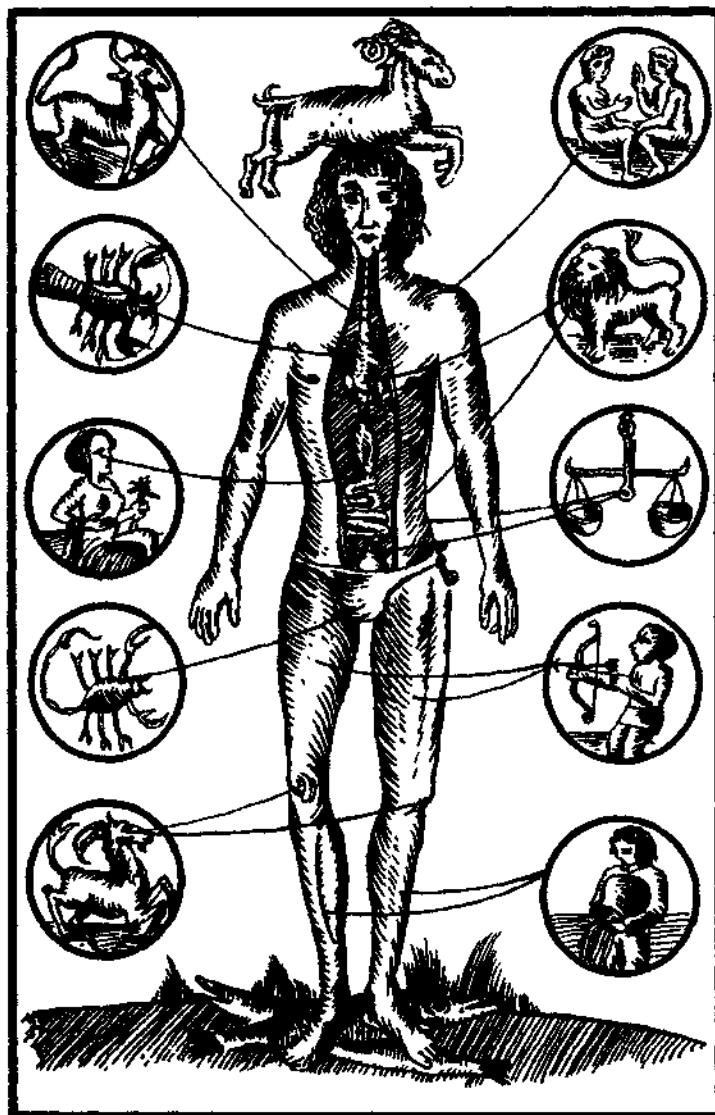
Рыбы — *лодыжки и ступни.*

Началу года соответствует *верх* человеческого тела (Овен — за головой).

Концу — *низ* (Рыбы — в ногах).

По астрологическим представлениям *Рыбы, Рак и Скорпион* соответствовали **Воды**, *Овен, Лев и Стрелец* — **Огню**, *Дева, Телец и Козерог* — **Земле**, *Близнецы, Весы и Водолей* — **Воздуху**. А согласно астрологической медицине **человек-микрокосм, подобно макрокосму состоящий из этих четырех стихий**, наделен и четырьмя основными

качествами: *жар, холод, влажность, сухость*. Также и темпераменты человека (*сангвинический, холерический, флегматический, меланхолический*) определяются господством одного из четырех жизненных флюидов (соков, жидкостей): *кровь, желтая желчь, мокрота, черная желчь*.



Зодиакальный знак, под которым родился человек, определял его темперамент и целый ряд следующих качеств:

Овен, Лев, Стрелец — *горячие, сухие, холерики, мужественные, восточные;*

Дева, Телец, Козерог — *холодные, сухие, меланхолики, женственные, западные;*

Близнецы, Весы, Водолей — *горячие, влажные, мужественные, сангвиники, южные;*

Рыбы, Рак, Скорпион — *холодные, влажные, флегматики, женственные, северные.*

И средневековый врач не случайно то и дело обращался к *астрологическим таблицам* движения Луны и планет по зодиакальному

кругу (существовали специальные квадранты и для врачей, похожие на вычислительные инструменты астрономов и навигаторов). Считалось, что болезни происходят от нарушения равновесия соков, и основной задачей врача было его восстановление. "Не удивительно, что **кровопускание** в средние века (да и позже) было самой распространенной процедурой как профилактической, так и лечебной медицины. Для применения этой операции необходимо было учитывать *возраст пациента, запас его крови*, а также необходимо было установить *положение Луны относительно зодиакального знака*, управляющего заболевшим органом, ибо лечение этого органа считалось опасным, когда *Луна находилась в его знаке*".

Луна, имеющая такое большое влияние на морские отливы и приливы, как считалось, вызывает увеличение или уменьшение в теле человека *жидких флюидов*. Принимались специальные законы, предписывающие: "Чтобы отныне ни один цирюльник или цирюльница не смели пускать кровь никакому человеку... иначе как только при *доброй Луне*" (1400 г., Каркасон). Считалось, что нельзя делать операцию на той части тела, в знаке Зодиака которой находится Луна, ибо *влажность* этого светила может вызвать ревматизм и воспаление.

Таким образом, для такой распространенной процедуры, как кровопускание, **врачу были необходимы знания астрономических данных на каждый определенный день**. Поэтому при испытаниях на звание врача требовали *не только знания расположения вен, но и сроков проведения процедур* (прежде всего когда можно пускать кровь), умение пользоваться *специальными таблицами*, указывающими движение Луны по зодиакальному кругу.

ПЛАНЕТЫ

ПЛАНЕТЫ И ОРГАНЫ ЧУВСТВ

Меркурий управляет зрением;
 Сатурн — слухом;
 Венера — осязанием;
 Юпитер — обонянием (аллергии);
 Марс управляет вкусовыми ощущениями и аппетитом.

ПЛАНЕТЫ И ФУНКЦИИ ТКАНЕЙ

Солнце заведует гладкой мышечной мускулатурой, мышечной тканью всех внутренних органов.

Луна — эпителием слизистых оболочек.

Меркурий — соединительной тканью, связками, сухожилиями, оболочками и межклеточными тканями.

Венера — жировой тканью, то есть накоплением потенциальной энергии.

Марс — всей поперечно-полосатой мускулатурой, управляющей движением.

Юпитер — кожным покровом, эпителием кожи.

Сатурн — костной тканью, в том числе зубами и хрящами.

Уран — нервной тканью.

Нептун — железистой тканью, в том числе всеми железами внутренней секреции.

Плутон — рубцовой тканью, новообразованиями, опухолями. Любое перерождение ткани тоже связано с Плутоном.

Прозерпина изучена мало, но наблюдения показали, что она формирует волосы, ногти, брови и ресницы.

Хирон имеет отношение к крови и лимфе, хотя за кровь отвечают несколько планет.

Нептун отвечает за жидкую часть крови, за эритроциты — Марс, за лейкоциты — Юпитер и частично Венера, за тромбоциты — Сатурн — с ним связано свертывание крови. Хирон обеспечивает адекватное снабжение организма кровью и этим поддерживает общее биологическое равновесие в организме, или гомеостаз. Человек с сильным Хироном не поддается облучению.

Наша лимфатическая система связана с Луной и Нептуном.

Нервной тканью управляет в основном Уран. Нейтроны имеют неоднородную структуру, и нейтроны разных отделов мозга связаны с влиянием различных планет.

Кора больших полушарий головного мозга связана с Солнцем. Подкорковый слой мозга связан с Луной, продолговатый мозг связан с Марсом, мозговые оболочки с Юпитером. При одновременной связи всех структур с Ураном он как бы их объединяет. Вообще в организме все связано, и резкую границу провести очень трудно.

ПЛАНЕТЫ И ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА

Каждая планета связана с определенным органом тела и какой-то физической системой.

Солнце — с сердцем и большим кругом кровообращения, дает заряд жизненной энергии, распределяет тепло. Сердце болит — нарушено распределение тепла: горячая голова, холодные ноги.

Луна связана с желудком, с усвоением пищи. С ней связана вся психосоматическая структура. У людей с сильной Луной качество питания очень отражается на настроении. Их нужно очень хорошо кормить.

Меркурий — это легкие и вся дыхательная система, функции дыхания, речь. Люди с сильным Меркурием очень реагируют на загрязнение воздуха. Им нельзя курить. Меркурий вместе с Луной имеют отношение к вегетативной нервной системе и всем связанным с нею функциям.

Венера связана с почками, выводящей системой, имеет отношение к эндокринной системе. Загрязнение почек очень опасно для людей с сильной Венерой.

Марс связан с головным мозгом и всеми его функциями. Это и мыслительные способности, и управление всеми органами тела.

Юпитер — это печень и малый круг кровообращения, многочисленные функции печени. Основная — алхимическая. Она

синтезирует те элементы, которые очень необходимы организму в данный момент, как аптека или скорая помощь.

Сатурн связан со спинным мозгом и его функциями, управляет всеми бессознательными процессами; он имеет отношение к желчному пузырю и селезенке, к костному мозгу и их кроветворной функции. Осуществляет связь головного и спинного мозга.

Уран — с ним связан мозжечок, продолговатый мозг. Является центром ориентации во времени и пространстве. С ним связаны биологические часы в организме.

Нептун связан с поджелудочной железой и ее многочисленными функциями по регулированию обмена. Имеет отношение ко всем железам внутренней секреции.

Плутон связан с половыми органами, с энергетическим центром в яичниках у женщин и в семенных железах у мужчин.

Прозерпина связана с селезенкой. Орган, управляющий регенерацией тканей и ростом волос и зубов.

Хирон связан с надпочечниками. Управляет иммунитетом, вырабатывающим гормоны.

Фиктивные планеты на теле не отражаются и действуют только во взаимодействии с реальными.

Л. Назарова

ВЛИЯНИЕ ПЛАНЕТ*

* Из книги: Л. Назарова. "Медицинская астрология", Донецк, "Стажер", 1996.

Разберемся с принципами планет и их проявлениями в медицинской астрологии, а также с влиянием планет на течение болезни.

Любая болезнь является результатом внедрения в организм злой, разрушительной силы. Сила эта не хаотична, она имеет свою гармонию в ритме течения болезни.

Медицинская астрология исходит из принципа, что все патологические состояния могут проявляться на трех уровнях: духовном, психическом и физическом. Иначе говоря, существуют болезни духа, души и тела. Они могут проявляться отдельно, но чаще всего взаимосвязаны и имеют тенденцию переходить с одного уровня на другой.

Наши духовные недуги неизбежно отражаются на психике, физические же болезни зачастую труднее переживаются психологически, многие из них являются настоящей душевной травмой. Отклонения психические, фобии например, могут притянуть к человеку именно то заболевание, которого он боится. Медицинская психология имеет немало таких примеров. Поэтому в дальнейшем мы так и будем рассматривать проявление патологии, связанной с планетами, — на трех уровнях.

Солнце

В любой натальной карте — это основной источник жизненных сил. Его положение и аспекты к другим планетам определяют витальность (совокупность духовного, психического и физического здоровья) и распределение энергии человека.

Солнце управляет сердечно-сосудистой системой, системой кровообращения. Солнце управляет корой головного мозга и вместе с Плутоном — центром психической энергии.

Луна

По силе влияния на организм находится на втором месте. Большинство астрологов сходится на том, что в женском гороскопе Луна является более важным показателем здоровья, нежели Солнце.

Луна является коллектором солнечной энергии, она, в отличие от других планет, собирает весь спектр солнечной энергии, трансформирует его и отражает в виде энергетических посылок более доступных для восприятия жизнью на Земле. Ведь основной ее принцип — вживание в среду и адаптация.

1. Луна полностью ответственна за процессы ассимиляции и диссимиляции, поэтому она управляет желудочно-кишечным трактом, и все болезни желудка, поджелудочной железы, желудочно-кишечные инфекции имеют к ней отношение.

2. Луна связана с подкоркой. Под Луной вся наша инстинктивная жизнь и вегетативные нервные расстройства.

3. Самое непосредственное отношение Луна имеет и к женской воспроизводящей сфере: под Луной полость матки, молочные железы и функция вынашивания плода.

4. Луна управляет водным балансом в организме.

Сами по себе Солнце и Луна не являются разрушающими показателями и болезни не формируют. Форму заболеваний они также не определяют. Но они могут являться причинами духовных и психических заболеваний.

Духовная суть болезней, связанных с Солнцем, — резко выраженный эгоцентризм и самодовольство. На психическом уровне это выражается в мании величия и убежденности в своей исключительной значимости.

Духовные болезни Луны связаны с неустойчивостью личности. У человека нет собственного "я" и собственного мнения. Он капризен, переменчив, легко поддается влиянию окружения.

На психическом уровне, особенно при ущербной Луне, это может выражаться в маниакально-депрессивных психозах и неврозах, которые могут быть как отдельными заболеваниями, так и сопутствующими болезням соматическим.

Традиционно считается, что здоровье человека связано наиболее всего с планетами септенера*, хотя в настоящее время уже общепризнана и роль высших планет в формировании патологических состояний.

* Классические семь планет, или септенер (от фр. *septennaire* — семерка), — имя, данное в астрологической традиции группе из семи планет (Солнце, Луна, Меркурий, Венера, Марс, Юпитер, Сатурн), которые были известны астрологам, пока не были открыты Уран, Нептун и Плутон.

Меркурий

В любой карте имеет первостепенное значение, так как именно Меркурий может изменить направление электромагнитных токов, а также повлиять на частоту их колебаний.

Меркурий связан с ментальной сферой и воздействует опосредованно через мышление. Поэтому любой диссонанс в ментальной сфере ведет к возникновению соответствующей патологии. Иными словами, болезни Меркурия имеют психогенный характер.

Меркурий отвечает за все связи в организме:

1. Он ответствен за координацию движений, так как осуществляет взаимосвязь симпатической периферической нервной системы с центральной.

2. Все двигательные функции в организме связаны с Меркурием, в том числе органы речи (голосовые связки, язык) и органы слуха (вибрация барабанной перепонки), движения глаз и т. д. Благодаря Меркурию осуществляется связь и подвижность костно-суставного аппарата (связки и сухожилия).

3. Меркурий отвечает за систему воздухообмена, то есть систему органов дыхания.

Меркурий формирует нестойкие хронические заболевания с переменчивым течением и резкими обострениями.

Духовные причины болезней Меркурия — это, прежде всего, предательство, коварство, ложь и служение лжи, воровство.

На психическом уровне болезни Меркурия связаны с повышенной нервозностью, беспорядочными контактами, расстройством речи — человек много говорит по поводу и без повода или, наоборот, из него слова не вытянешь.

На физическом плане Меркурий ответствен за все болезни верхних дыхательных путей, бронхов и легких. Это острые респираторные заболевания, ангины и тонзиллиты, фарингиты, бронхиты, трахеиты, пневмонии, туберкулез и тяжелое заболевание — бронхиальная астма.

Это невриты (в том числе и слухового нерва), тендовагиниты (воспаление сухожильных ложе) и болезни суставов костей.

Венера

1. Имеет основное влияние на парасимпатический отдел вегетативной нервной системы, связанный с чувствительной (осязательной) областью центральной нервной системы и желез внутренней секреции.

2. Физиологическое влияние нейrogормонов и эндокринных секретов под этой планетой, поэтому Венера — неизменная участница всех обменных процессов.

3. Венера связана с почками и всей выделительной системой.

4. Отвечает Венера за жировой обмен и имеет отношение к гликогенной функции печени.

5. В системе кровообращения Венера ответственна за венозную сеть и лейкоциты крови.

В смысле влияния на здоровье **Венера коварна тем, что**

вызывает болезни, которые несут скрытый, латентный характер. Поэтому симптомы болезней Венеры переменчивы, неуловимы и трудно диагностируются. Часто проявляются в виде побочных симптомов, например, петехии на коже являются признаками болезни почек.

Венера — это красота, гармония, любовь. **Духовный смысл ее болезней** в нарушении гармонии между человеком и окружающим миром. Венера связана с центром справедливости и эстетики, она отвечает за наш выбор и нашу чувственность. Любая дисгармония, связанная с ее принципами, приводит к духовной опустошенности, которая в свою очередь влияет на психический статус и ведет к распушенности во всех смыслах.

Это нарушения справедливости, преступления против искусства, извращенные влечения, любовь к деньгам, вкусной пище, особенно сладкой.

Отсюда и физические болезни Венеры: нарушение углеводного и жирового обмена — тучность, пастозность, дряблость кожи, заболевания почек, эндокринной системы, венерические болезни.

Марс

Основная физиологическая роль Марса:

1. Марс связан с соматомоторным центром головного мозга и центром подавления, поэтому с ним ассоциируются наши волевые импульсы и усилия, а также их проявления.

2. Марс связан с продолговатым мозгом, он непосредственно связан с функцией простых и сложных рефлексов.

3. Марс управляет выделением адреналина и действует как основной возбудитель вегетативной нервной системы.

4. Гормоны передней доли гипофиза и половых желез связаны с Марсом и Плутоном.

5. Марсу принадлежит ведущая роль в железистом обмене крови (под Марсом эритроциты и входящий в их состав гемоглобин).

6. Марс отвечает за тепловой обмен, он горячий, сухой, инфекционный и связан с предрасположенностью к инфекции и температурной реакцией на болезнетворное начало.

7. Марс формирует лихорадочные состояния и воспалительные процессы, чтобы сжечь отходы и дать организму новую энергию. Это еще и очистительная функция — сыпь, прыщи.

8. Марс связан с половой функцией и потенцией и отвечает за непосредственное сексуальное действие.

Духовная суть марсианских болезней — в разрушительной агрессии, неспособности координировать свою деятельность. Любые разрушения связаны всегда с Марсом, поэтому основная заповедь для работы с Марсом — "Не разрушай!". Не разрушай тело человека или животного, не дерись, не прибегай к насилию, не убивай! Не разрушай материальные ценности, памятники, книги, здания и т.д.

Марс — воин, и все военные действия с ним связаны. Значит, не разжигай войн, не привыкай к чужой боли и крови, тем более, что все это ведет к морально-психическим последствиям: стрессам, ненужной затрате энергии, развитию своеволия и своеправия, конфликтам, стремлению решить все с позиции силы, к садизму и мазохизму.

Все физические болезни Марса связаны, прежде всего, с нарушением железистого обмена и кислородным голоданием. Это болезни головного мозга, головные боли, анемии, острые лихорадочные состояния, воспаления, кровотечения, хирургические вмешательства, раны, ожоги. Это, наконец, снижение потенции.

Марс дает острый, резкий ход болезни. Марсианские болезни протекают остро, симптомы ярко выражены, температура высокая, выражены признаки воспаления. Диагностика болезней Марса затруднений не вызывает.

Сатурн

В то время, как Марс дает энергию и помогает сжигать и выбрасывать скопление шлаков в организме, Сатурн олицетворяет противоположный принцип. Он может подавлять любые процессы из организма и функцию любого органа.

Это планета сжатия, ограничения, сковывающая и сжигающая. Его действие уплотняющее, истощающее, задерживающее.

Основные функции Сатурна:

1. Сатурн отвечает за деятельность спинного мозга.
2. Под Сатурном кости скелета и содержимое костномозгового канала.
3. Сатурн связан с кроветворением (селезенка и костный мозг) и свертывающей системой крови (тромбоциты).
4. С функцией желчного пузыря.
5. Под Сатурном все процессы камнеобразования, дистрофические изменения.
6. Под Сатурном зубная ткань (без эмали).
7. Сатурн связан с органами слуха.
8. Вместе с Луной управляет лимфатической системой.
9. Под Сатурном наследственность и процессы старения.

Духовные причины болезней Сатурна — жадность, стяжательство, привязанность к имуществу, инстинкт удерживания.

На психологическом уровне Сатурн формирует пессимизм, меланхолию, склонность к депрессиям.

Физические болезни Сатурна — это болезни спинного мозга, в том числе радикулиты, рассеянный склероз, параличи, дистрофические изменения в костях — остеоартрозы и остеохондрозы, подагра, камни желчного пузыря и мочевого тракта, болезни свертывающей системы крови, болезни и разрушение зубов, отиты и тимпаниты, глухота, запоры и геморрой. Грыжи. Сатурн связывается с медленно развивающимися и ограниченными опухолями и дегенеративными процессами.

Сатурн формирует стойкие, стабильные хронические процессы с перемежающимися симптомами и периодическими обострениями и ремиссиями.

Все неизлечимые болезни возникают при совместном действии Марса и Сатурна, они могут разрушить организм, в очень короткий срок.

Юпитер

С медицинской точки зрения не обязательно благоприятная планета. Его благотворное воздействие в том, что он может улучшить или ослабить зловередные влияния радика. Однако злой Юпитер с

низким космическим статусом при неблагоприятном транзите может принести много бед:

1. Прежде всего, Юпитер связан с центральным эфирным телом.
2. Под Юпитером печень, он связан с функцией очистительной и кроветворной, а также желчеобразовательной, гликогенной.
3. Юпитер отвечает за артериальную систему крови.
4. Юпитер связан с задней долей гипофиза, который регулирует основные функции обмена.
5. Обонятельный центр под Юпитером.

Духовные болезни Юпитера — гордыня и тщеславие, авторитарность и диктаторство.

На психическом уровне — это мания величия, паранойя, то есть индуцированный бред, эпилепсия.

На физическом уровне на первом месте болезни печени — гепатит, холециститы, дискинезии желчных пузырей, но без камнеобразования.

Юпитер — планета расширения. Люди с сильным Юпитером часто подвержены всевозможным излишества, в том числе и в питании, что также отражается на работе печени и обмене веществ. Как правило, люди с сильным Юпитером с возрастом полнеют, страдают атеросклерозом (как следствие нарушения липидного и углеводного обмена), подвержены коронарным тромбозам, облысению.

Юпитер дает системные заболевания, когда поражается целая система органов, например, эндокринная, или заболевание крови.

Подведем итог: семь планет септенера связаны с семью королевскими органами: Солнце — с сердцем, Луна — с желудком, Меркурий — с легкими, Венера — с почками, Марс — с головным мозгом, Юпитер — с печенью, Сатурн — со спинным мозгом.

Пять из них влияют на течение и распространенность болезни: Марс дает острое течение, Сатурн — хроническое, Меркурий — переменчивое, Венера — скрытое, Юпитер — системное.

Другие органы совмещают функции разных планет.

Венера и Меркурий — тонкий кишечник, кроме двенадцатиперстной кишки.

Венера, Луна, Меркурий и Нептун — эндокринная система.

Венера и Плутон — половые органы и т. д.

Высшие планеты

В индивидуальном гороскопе высшие планеты проявляются далеко не всегда. Прежде всего нужно определить значимость планеты для здоровья конкретной личности.

Уран

Планета интуиции, являясь высшей октавой Меркурия, символизирует высший разум и связана с менталитетом. Поэтому принято считать, что он влияет больше на психическую и умственную сферы, нежели на физический план.

Вызывая психические расстройства и неожиданные перемены в поведении человека, Уран часто является причиной заболеваний, возникающих от сильных эмоциональных потрясений и переживаний.

Человек с сильным Ураном всегда эксцентричен и подвержен сильным эмоциям.

1. Уран связан с мозжечком, продолговатым мозгом и тончайшими нервными волокнами — синапсами, то есть с высшей нервной деятельностью.

2. Под Ураном двигательные процессы, не зависящие от воли человека: пульс, перистальтика.

3. Уран связан с органами чувств — глаза (прозрачные структуры), ухо (слуховой нерв).

4. Установлено влияние Урана на половую сферу и выработку половых гормонов. Причем действие его неадекватное: если включается Уран, функция половых желез снижается.

Духовные болезни Урана похожи на болезни Юпитера. Это духовное рабство и чрезмерная привязанность к материальному миру, жадность, которая делает человека материально зависимым, лишает свободы.

Психические болезни Урана связаны с необычными бредовыми сверхидеями, которым человек начинает фанатично следовать.

На физическом уровне Уран формирует вегетоневрозы, инсульты, инфаркты, то есть те патологические состояния, которые внезапны и сваливают человека наповал. Как правило, это непредсказуемые состояния.

С Ураном связаны шоки, травмы и катастрофы, электротравмы, а также внезапные исчезновения.

По представлениям современных астрологов, Уран и Сатурн — зловредны всегда. Особенно, если Уран связан с Солнцем, Луной, Венерой, он дает дисбаланс, судороги или гипотонию. С Ураном связывают все необычные, трудно диагностируемые и неизлечимые болезни.

Нептун

Очень важная планета. Основной его принцип — космическая психология человека и его связь с Космосом. Высокие вибрации Нептуна выводят человека в энергетические слои Космоса, и человек в процессе духовного роста начинает овладевать космическими энергиями. Нептун — высшая октава Луны. Он связан с высшей интуицией и высшей любовью, а также с бессознательным и потусторонним. Под Нептуном ясновидение, вещие сны. Нептун связан с процессами психологической регенерации, процессами нравственного очищения, поэтому совесть — это тоже Нептун.

Но средний человек не способен воспринимать высокие вибрации Нептуна, они для него становятся разрушительными. Поэтому неумелые попытки духовно неподготовленного человека выйти в энергетические слои Космоса часто заканчиваются психбольницей.

Нептун называют женской зловредной планетой, рассеивающей, таинственной, коварной и ослабляющей психику.

1. Под влиянием Нептуна все химические процессы, которые происходят в лимфе и плазме крови.

2. Нептун управляет железистой тканью, то есть связан с железами внутренней секреции.

3. Нептун формирует повышенную чувствительность к лекарственным и химическим препаратам, то есть аллергию. Он ответствен за предрасположенность человека к отравлениям.

Духовные болезни Нептуна связаны с гордыней, но она несколько иного плана, чем у Юпитера. Скажем, человек обладает даром ясновидения. Ясновидение может быть трех видов:

- 1) природное, как второе зрение;
- 2) искусственное, которому обучаются различными методами;
- 3) спонтанное — непроизвольное, возникающее без желания человека.

И человек этот, что случается довольно часто, начинает использовать свой дар в корыстных целях. Плата за это — кармическая болезнь психической или физической природы.

Нептун связан с деятельностью подкоркового слоя головного мозга, подсознанием и психикой, особенно если он в VI или XII Доме. Под Нептуном шизофрения, галлюцинации, бред, фобии, маниакальность и фанатизм, навязчивые идеи, летаргический сон, сомнамбулизм, наркомания, алкоголизм, токсикомания. Все виды кайфа и амбивалентные состояния, озабоченность половыми проблемами.

Физические болезни Нептуна — это следствие психических. Нептун дает тяжелые дистрофические необратимые процессы и коварные, неведь откуда взявшиеся опухоли, болезни эндокринной системы и связанные с ними коматозные состояния, лекарственные болезни и тяжелые отравления любого происхождения, хронические инфекционные болезни в аспектах с Марсом и Плутоном.

Заболевания, связанные с Нептуном, часто протекают бессимптомно и обнаруживаются тогда, когда они уже развились.

Плутон

Эта планета проявляется наиболее сильно в знаках Скорпиона, Льва и Овна. Она вызывает множество дискуссий. Плутон расположен очень далеко и принцип его в основном коллективный, а поэтому воздействие — в целом на поколение (в каждом знаке Плутон находится от 11 до 32 лет).

Плутон — это планета крайностей, она приносит массовые бедствия и великие открытия, совмещает в себе смерть и возрождение, поднимает на большую высоту и бросает в пропасть. Применительно к медицинскому аспекту, Плутон вызывает тяжелые, часто необратимые состояния, но с ним связывают и все случаи чудесных исцелений.

Большинство сведений о Плутоне — это восприятие экстрасенсов и магов (это сфера Плутона), но многие аспекты его влияния уже изучены и доказаны. Например, Ф. К. Величко показал связь Плутона с процессами горения, разветвленными цепными реакциями, ядерным распадом, доброкачественным и злокачественным перерождением клеток.

Некоторые источники утверждают, что Плутон является управителем нуклеиновых кислот, входящих в состав белка (ДНК и РНК). Кислоты эти регулируют ферментный состав в организме, в свою очередь ферменты влияют на процессы старения, разрушения памяти, ограничения интеллекта за счет того, что им принадлежит определенная

роль в атеросклеротических процессах.

С нуклеиновыми кислотами связан генетический код, поэтому генетика и очень глубокое родовое наследие под Плутоном.

Нарушение процессов метаболизма на клеточном уровне приводит к образованию новых клеток с измененным генетическим кодом, поэтому, с одной стороны, это дает онкологические заболевания, а с другой — передачу этого кода по наследству. Статистикой установлено, что новообразования имеют тенденцию передаваться по роду. Например, отец умер от рака желудка, а у сына — рак тонкой кишки.

Связь Плутона с воспроизводящей сферой через энергетический центр в яичниках у женщин и семенных железах у мужчин доказана и неоднократно подтверждена. Причем Плутон дает системные заболевания. Например, рак шейки матки приводит к злокачественным процессам в молочных железах, и наоборот, рак молочных желез приводит к новообразованиям яичников и т. д.

Данных о психологическом влиянии Плутона очень мало, но логично предположить, что они, безусловно, связаны с духовными недугами Плутона. Плутон — это коллективная сила, которая направляется и трансформируется одним человеком. Плутон связан с двумя полюсами магии — черной и белой. Поэтому **духовные болезни Плутона** — это патологическое желание власти над толпой, использование магических или экстрасенсорных способностей в корыстных целях или с целью навязать свою волю, так как насилие тоже под Плутоном. С ним связаны все насильственные действия Марса. Кроме того, это подсознательное желание утверждать свою неограниченную власть.

Поэтому психические отклонения Плутона могут быть двух типов: или это жалкий, безвольный человек толпы — "куда все, туда и я", или величественный маньяк, утверждающийся всеми силами и средствами. Плутон отвечает за сублимацию сексуальной энергии. Несублимированная сексуальная энергия — страшная сила. Она может стать причиной маниакальной сексуальности, сформировать садиста, извращенца.

Прозерпина

Изучена еще меньше, чем Плутон, некоторые ее функции, например процессы регенерации, приписывались ранее Плутону.

1. Прозерпина — это планета, замыкающая Солнечную систему. Ее функция — алхимия и трансмутация, а это биохимические процессы в организме, иммунная система.

2. Прозерпина связана с селезенкой, плазмой крови и всеми регенерирующими тканями — волосы, ногти, ресницы.

3. Многие венерические болезни связаны не с Венерой, а с Прозерпиной. Обитель Прозерпины — Дева, Венера в Деве в падении. Прозерпина карает падшую Венеру за грехи. Таков эзотерический смысл венерических заболеваний. Вместе с Плутоном и Нептуном Прозерпина формирует СПИД.

4. Прозерпина формирует восприимчивость к псориазу, кожным болезням.

В редком индивидуальном гороскопе проявлена Прозерпина. Это бывает, когда заполнен знак Девы и VI Дом.

Своим подопечным Прозерпина дарит хороший иммунитет и редкую способность к выживанию, регенерации на всех уровнях, умение этими процессами управлять.

Хирон

1. Основная его функция — поддержание биологического равновесия — гомеостаза.

2. Хирон связан с эндокринной системой через надпочечники, он влияет на выработку гормонов и иммунитет.

Как управитель биологического равновесия, Хирон отвечает за течение любой болезни. Влияет он и на форму болезни, которая при его участии будет переменчивой, с перемежающимися симптомами и периодами улучшений и обострений, с лихорадочным состоянием, перевозбуждением и повышенной вибрацией органа.

Такую болезнь трудно диагностировать.

Черная Луна (Лилит)

Реальной планетой не является, это всего лишь точка орбиты Луны. Не обладая собственной энергетикой, Черная Луна заболеваний не формирует, а только подготавливает человека к ситуациям психологически, влияя на подсознание, — и притягивает патологию, вызванную резонансами других планет. Поэтому **Черная Луна усугубляет любую болезнь**. Она указывает:

1. на патологические отклонения психики, в том числе и в сфере сексуальной, Лилит неизменная участница формирования психозов и суицидов независимо от их причин;

2. на наследственные болезни, если находится в IV Доме или входит в состав конфигураций, имеющих отношение к IV Дому; способствует проявлению тяжелой наследственности;

3. на орган, который наиболее уязвим для магических воздействий.

Имеются в виду болезни, которых в радиксе нет, это искусственно наведенные болезни — "сглаз", "порча", "колдовство". В представлении индусских астрологов эти состояния связаны с положением Черной Луны в карте рождения.

Через орган, на который указывает Лилит, человек легче всего поддается чужеродным влияниям (биополям). Орган этот определяется знаком и градусом, в котором оказалась Черная Луна.

Например, Черная Луна в градусе Марса в Весах. Уязвимы почки, будет страдать система мочевого выделения, продвижения мочи. Могут быть лихорадки и головные боли, связанные с почками.

Черная Луна связана с духом органа, с ее участием внутри органа создается поле сопротивления лечению.

Планеты и болезни

Планета	Функции планеты	Причины болезни			Влияние на течение болезни
		Духовные	Психические	Физические	
Солнце	1. Сердце, система кровообращения. 2. Кора головного мозга. 3. Управляет центром психической энергии.	Эгоцентризм, самодовольство.	Маниакальность, убежденность в собственной исключительности.	Болезни сердца.	
Луна	1. Связь с подкоркой. Инстинктивная жизнь и вегетативные расстройства. 2. Процессы ассимиляции-диссимиляции. 3. Водный обмен. 4. Матка, молочные железы и вынашивание плода.	Неустойчивость личности.	Маниакально-депрессивные психозы, неврозы — как самостоятельные, так и сопутствующие болезням соматическим.	Болезни желудка, желудочно-кишечного тракта, пищевода, нарушения водного баланса. Болезни матки и молочных желез.	
Меркурий	1. Связь центральной нервной системы с периферической. Координация движений. 2. Все двигательные функции. 3. Дыхательная система.	Предательство, коварство, ложь, воровство.	Нервозность, неврастения. Беспорядочные контакты. Расстройства речи.	Болезни органов дыхания. Невриты. Болезни кистей рук.	Переменчивое с периодами резких обострений.

Венера	<p>1. Влияет на парасимпатический отдел вегетативной нервной системы, связанной с осязательным центром.</p> <p>2. Физиологическое влияние гормонов и эндокринных желез.</p> <p>Обменные процессы.</p> <p>3. Почки.</p> <p>4. Жировой и сахарный обмен.</p> <p>5. Венозная кровь и лейкоциты.</p>	<p>Нарушение гармонии, справедливости, нравственная опустошенность.</p> <p>Корысть.</p>	<p>Извращенные влечения.</p> <p>Гурманство.</p>	<p>Ожирение. Болезни почек. Эндокринные и венерические заболевания.</p>	<p>Скрытое, бессистемное, со стертой клиникой.</p>
Марс	<p>1. Выработка адреналина. Возбудитель нервной системы.</p> <p>2. Гормоны передней доли гипофиза.</p> <p>3. Железистый обмен.</p> <p>4. Соматомоторный центр и центр подавления.</p> <p>5. Продолговатый мозг — рефлекс.</p> <p>6. Инфекции.</p> <p>7. Потенция</p> <p>8. Лихорадочные состояния — сжигание шлаков.</p>	<p>Разрушения, агрессия.</p>	<p>Стрессы.</p> <p>Бесполезная трата энергии.</p> <p>Своеволие, своеобразие.</p> <p>Конфликты.</p> <p>Садизм, мазохизм.</p>	<p>Нарушения железистого обмена.</p> <p>Воспаления.</p> <p>Лихорадки. Раны.</p> <p>Ожоги. Снижение потенции.</p>	<p>Острое течение с выраженной клиникой и симптомами.</p>

Сатурн	<ul style="list-style-type: none"> 1. Спинной мозг. 2. Костный скелет. 3. Кроветворение — селезенка, костный мозг. 4. Желчный пузырь. 5. Процессы камнеобразования. 6. Зубная ткань. 7. Нарушения слуха. 8. Лимфатическая система. 9. Наследственность и процессы старения. 	<ul style="list-style-type: none"> Инстинкт удерживания. Жадность. Стяжательство. 	<ul style="list-style-type: none"> Меланхолия. Пессимизм. Депрессия. 	<ul style="list-style-type: none"> Болезни спинного мозга. Болезни костей — дистрофические. Камни. Подагра. Болезни слуха и зубов. Запоры. Геморрой. Грыжи. Ограниченные опухоли. 	<ul style="list-style-type: none"> Хроническое с периодами обострений и ремиссий.
Юпитер	<ul style="list-style-type: none"> 1. Эфирное тело. 2. Печень и ее функции — очистительная, кроветворная, желчеобразовательная, гликогенная. 3 Артериальная кровь. 4. Задняя доля гипофиза — обменные процессы. 5 Связь с обонятельным центром. 	<ul style="list-style-type: none"> Тщеславие. Авторитарность. Диктаторство. 	<ul style="list-style-type: none"> Мания величия, паранойя — индуцированный бред. Эпилепсия. 	<ul style="list-style-type: none"> Болезни печени. Артериальная система. Атеросклерозы. Болезни крови. 	<ul style="list-style-type: none"> Системное.
Уран	<ul style="list-style-type: none"> 1. Высшая нервная деятельность (мозжечок, продолговатый мозг, синапсы). 2. Двигательные процессы, независимые от воли — пульс, перистальтика. 	<ul style="list-style-type: none"> Духовное рабство, жадность, которая привязывает к миру материальному и лишает свободы. 	<ul style="list-style-type: none"> Необычные бредовые идеи, которым человек фанатично следует. 	<ul style="list-style-type: none"> Вегетоневрозы. Инсульты. Инфаркты. Шоки. Травмы. Электротравмы. 	<ul style="list-style-type: none"> Неожиданное, непредсказуемое.

	3. Органы чувств (глаза, уши). 4. Половая сфера.				
Нептун	1. Связь с подкоркой, потусторонним, бессознательным. 2. Психологическая регенерация. 3. Химические процессы в плазме крови и лимфы. 4. Железистая ткань (железы внутренней секреции). 5. Восприимчивость к лекарственным и химическим препаратам. Отравления.	Корысть, которую человек извлекает из своих необычных способностей (ясновидение, например).	Шизофрения, бред, фобии, маниакальность и фанатизм, навязчивые идеи. Сомнамбулизм. Летаргический сон. Наркомания, токсикомания, алкоголизм. Сексуальная озабоченность.	Тяжелые дистрофические необратимые процессы и опухоли. Болезни эндокринной системы и коматозные состояния. Отравления любого происхождения. Хронические инфекции.	Коварное, скрытое, бессимптомное.
Плутон	1 Связь с метаболизмом клеток и их перерождением. 2. Передача заболеваний по генетическому коду. 3. Воспроизводящая сфера.	Патологическое желание власти. Насилие. Использование магических, экстрасенсорных способностей в корыстных целях.	Жалкий безвольный человек толпы. Величественный маньяк. Маниакальный убийца, сексуальный маньяк. Садист. Извращенец.	Онкологические заболевания и генетические.	Системное, необратимое.

Прозерпина	1. Биохимические процессы. 2. Иммунная система. 3. Селезенка, плазма крови. 4. Регенерирующие ткани. 5. Венерические болезни. СПИД.	Нежелание меняться. Отказ от эволюции.		Болезни крови. Болезни иммунной системы. Венерические болезни. СПИД.	Скрытое, приводящее либо к преобразованию Духа через клиническую смерть, либо к смерти.
Хирон	1. Гомеостаз. 2. Эндокринная система (надпочечники, нейрогормоны).	Двуличие. Хитрость. Низкое интриганство. Предательство.	Неврозы, повышенная возбудимость. Перевозбуждение.	Болезни, сопровожающиеся нарушениями гомеостаза.	Переменчивое, с перемежающимися симптомами.
Черная Луна	1. Патологические отклонения психики (психозы, суицид). 2. Искусственно наведенные (магические) болезни. 3. Снижение сопротивляемости, невосприимчивость к лечению. 4. Наследственные болезни. 5. Болезни, в основе которых фобии любого происхождения				

УЧТЯ ДВИЖЕНИЕ ПЛАНЕТ

Замечено, что от положения планет во многом зависит и здоровье. Так, **болезни зрения** вызваны двумя светилами — Луной или Солнцем. Катаракта — Ураном, Солнцем, Луной. Конъюнктивит — Солнцем, Луной, Марсом. Куриная слепота — Нептуном, Луной, Солнцем. Слезливость — Нептуном, Луной, Солнцем.

Болезни органов слуха связаны с Сатурном. Воспалительными процессами этих органов мы "обязаны" Марсу.

Заболевания носа связаны с Марсом и Сатурном. Нарушение обоняния — с Ураном. Гаймориты — с Марсом, Сатурном. Болезни носоглотки — с Сатурном, Юпитером.

Кожные болезни вызваны Венерой, Юпитером, Марсом, Ураном, Меркурием. В частности, экземы, зуд, раздражение кожи, чесотка — Венерой, Юпитером, Марсом. Псориаз — Венерой, Юпитером, Ураном. Нейродермит — Венерой, Юпитером, Меркурием.

Головные боли связаны с Марсом и Сатурном. Невралгии, бессонницы, мигрени, переутомления — с Марсом, Луной. Нервные срывы, спазмы сосудов — с Марсом, Ураном.

На раннее разрушение зубов оказывают влияние Сатурн, Марс. На поражение десен, предрасположенность к цинге — Венера, Сатурн. На пародонтоз — Сатурн, Меркурий.

Болезни дыхательных путей, легких связаны в основном с Меркурием. Болезни верхних дыхательных путей — с Меркурием, Венерой. Воспаление гланд, носоглотки — с Марсом, Меркурием. Бронхиальная астма — с Сатурном, Меркурием. Воспаление легких — с Меркурием, Марсом, Юпитером. Туберкулез или инфекционные заболевания — с Нептуном, Меркурием, Юпитером. Отравления — с Луной, Прозерпиной, Марсом. Отек легких — с Луной, Меркурием. Эмфизема легких — с Меркурием, Ураном.

Замечено, что стенокардия связана с Марсом, Солнцем, Сатурном. Аритмии — с Солнцем, Ураном, Меркурием. Тахикардия с Солнцем, Ураном. Порок сердца — с Солнцем, Марсом, Сатурном. Склерозы — с Сатурном, Ураном, Солнцем. Инсульт — с Ураном, Солнцем, Марсом.

Болезни желудочно-кишечного тракта находятся "под контролем" трех планет — Марса, Луны, Меркурия.

Болезни печени чаще всего провоцирует Юпитер. Гепатит связан с Юпитером, Луной, Нептуном. Склонность к циррозу — с Юпитером, Венерой, Марсом, Сатурном. Болезни желчных протоков — с Юпитером, Сатурном; холецистит — с Юпитером, Сатурном, Марсом.

Болезнями поджелудочной железы мы обязаны Меркурию. Болезнями надпочечников — Венере, Нептуну. Болезнями щитовидной железы — Венере, Нептуну, Меркурию.

Болезни половой Системы связаны с Венерой, Нептуном, Марсом.

Болезни костей, суставов связаны с Сатурном. В частности, болезни связок, хрящей — с Меркурием, Сатурном. Болезни суставов — с Солнцем, Меркурием, Ураном, Сатурном. Ревматизм — с Сатурном, Меркурием, Солнцем. Хрупкость костей — с Сатурном, Меркурием,

Луной.

На нервы человека оказывают влияние Луна, Уран или Нептун. Эпилепсия связана с Луной, Ураном, Нептуном, Сатурном. Паралич — с Сатурном, Ураном. Болезнь Паркинсона — с Ураном, Меркурием, Сатурном. Болезни спинного мозга — с Сатурном, Ураном. Склероз — с Сатурном, Ураном, Солнцем.

Психические болезни, в частности, шизофрения возникают "по велению" Сатурна, Нептуна, Луны. Паранойя — Сатурна, Нептуна, Луны, Марса.

Болезни почек связаны с Венерой. Почечнокаменная болезнь — с Венерой, Сатурном. Нефриты — с Венерой, Луной. Нефросклероз — с Венерой, Луной, Марсом, Сатурном.

ПЛАНЕТАРНЫЕ ТИПЫ

Жизнь каждого уникальна, так как посредством каждой души утверждается космическая гармония. Человек приходит на Землю со своей миссией. И именно астрология достаточно точно предоставляет человеку возможность понять свое предназначение, а следовательно, обрести власть над собственной природой.

Солнечный тип — средний рост, большая круглая голова, светлый либо красный цвет лица, мягкие светлые волосы (склонность к облысению), большие глаза.

Солнце — показатель жизненной энергии, ее качества. Оно определяет темперамент, творческий потенциал, духовную сущность, скрытые способности, выражает принцип индивидуальности.

Позитивные качества — в солнечном типе ярко выражен принцип цели. Честолюбие, гордость, спокойствие, ответственность, честность, живость. Свойственны очень хорошие организаторские и исполнительские способности, достоинство, благородство, авторитет. Очень вынослив, быстро восстанавливается. Прирожденный капитан или неформальный лидер.

Одновременно в этом типе проявляются и *негативные качества* — плохо переносит ограничения, беспокойный, может в силу своего мощного влияния внести разрушительные тенденции. Свойственна слабость к лести — любит, когда подчеркивают его особое положение.

По темпераменту — сангвиник.

Уязвимые места — Солнце действует через переднюю долю гипофиза, производит циркуляцию крови, отвечает за спинной мозг, правую сторону корпуса и зрение правого глаза у мужчин и левую сторону корпуса и левый глаз у женщин. Эти части тела являются наиболее уязвимыми и подверженными травмам.

Болезни — заболевание сердца, верхней области спины, селезенки, глаз. Лихорадки, разрывы тканей, короткие обмороки.

Предпочтительные цвета одежды, аксессуаров, инвентаря — оранжевый, золотой (фрагменты), глубокий желтый, охра.

Лунный тип — средний рост, короткие полноватые руки и ноги, склонность к полноте. Круглое бледное лицо, большие светлые глаза, светло-каштановые волосы.

Луна символизирует инерцию характера, нерегулируемые

эмоциональные реакции, привычки и безусловные рефлексы, подсознательное Эго, эмоциональный мир человека.

Позитивные качества — миролюбие, милосердие, высокая переключаемость, восприимчивость, мягкость, податливость, скромность, робость, развитое воображение. Тяга к материальным ценностям.

Негативные качества — неустойчивость, непостоянство, рассеянность, сверхчувствительность, пассивность, медлительность, часто — лень. Мало способен к концентрации, капризный, фантазер.

По темпераменту — флегматик.

Очень восприимчивый, хорошо ведомый, способный на нестандартные решения. Может поддержать в трудные моменты, но сам очень неустойчив. Не может быть лидером. Проявляет высокую активность при встречной агрессии, не склонен к превентивным действиям. Очень высокая интуиция и способность предугадывать ситуацию.

Уязвимые места — пищевод, желудок, лимфатическая система, симпатическая нервная система, женские половые органы.

Болезни — эндокринные нарушения, воспаление желез внутренней секреции, дефекты зрения, катаральные заболевания, аритмия, неврозы, язва желудка, заболевания женской половой сферы, аллергия.

Цвета — белый опаловый, бледно-голубой, серебристый, все разбавленные цвета.

Меркурианский тип — длинное стройное тело, гладкая мускулатура, тонкое удлинённое лицо, широкий и высокий лоб, длинный нос, тонкие губы, темные волосы, желтоватый или темный цвет лица, небольшие темные или серые глаза. Быстрая, скользящая походка.

Меркурий символизирует интеллектуальность, способность мыслить, рассуждать, понимать, запоминать. Конкретный ум. Отвечает за зрение — восприятие размера, веса, формы, цвета. Абстрактный интеллект.

Позитивные качества — высочайшая переключаемость, реакция, ловкость, координация, восприимчивость, рассудительность, способность к наукам, проворство.

Негативные качества — неустойчивость, непостоянство, забывчивость, тщеславие, актерство, лесть, вспыльчивость, фантазия и даже ложь.

По темпераменту — холерик.

Великолепный партнер — ведомый. Очень ритмичен. Хорошая реакция. Остр на язык. Но может нанести удар в спину. Способен на импульс, кратковременную концентрацию, после чего необходимо расслабление.

Уязвимые места — плечи, руки, кисти и ступни, язык, верхушки легких, нервная система.

Болезни — заболевание мозга, нервные недомогания, болезни кистей, ступней, заикание и дефекты речи, простудные заболевания.

Цвета — темно-серый, пятнистые цвета в зависимости от психологического настроения.

Венерианский тип — невысокий рост, пропорциональное телосложение, широкая грудь, хорошие формы, склонность к полноте. Лицо круглое, смуглое или темно-румяное. Брови и губы тонкие. Волосы светло-каштановые. Очень выразительные светло-карие или черные глаза. Часто на щеках ямочки.

Позитивные качества — Венера символизирует художественный вкус, чувство любви. Это такт, дипломатичность, шарм, способность к обольщению, уступчивости, адаптации. Альтруизм. Сила чувства, но также чувственность со всеми теневыми последствиями.

Негативные качества — пассивность, спонтанность, в моменты подавленности — жалость к себе, ненадежная память, распушенность, лень, порочность, стадное чувство.

По темпераменту — сангвиник.

Люди этого типа очень контактные, умеют подчинять свои интересы общим. Не любят конфликтов. Но требуют жесткой методологии и дисциплины. Есть тенденция уходить от ответственности.

Уязвимые места — тимус, солнечное сплетение, некоторые части половой системы, почки, поясничная область, верхняя часть таза и крестец.

Болезни — отравления, заболевания кожи, мочеполовой системы, диабет, импотенция.

Цвета — от небесно-голубого до бледно-зеленого, лимонный, розовый.

Марсианский тип — рост средний или высокий, тело сильное, мускулистое, рельефное, крупные кости. Лицо круглое, светлого или темно-красного цвета. Волосы рыжие, песочные или черные — жесткие, часто вьющиеся.

Марс символизирует активность, энергию, волеизъявление, стремление к свободе. Субъективизм и односторонность. Прямолинейность и напор. Отсутствие сомнений и безапелляционность. Склонность к крайностям.

Позитивные качества — энтузиазм, высокая дружба, смелость, рвение и целеустремленность в достижении цели, энергичность, острый и проницательный ум. Патриотизм, любовь к семье, сильное чувство братства. Высокая возбудимость, в то же время способность выполнять сверхточную, ювелирную работу. Выносливость.

Негативные качества — агрессивность, деспотизм, неразборчивость, нетерпимость, вспыльчивость, раздражительность, способность к разрушению, безжалостность, конфликтность. Не терпит вмешательства.

По темпераменту — холерик.

Способен на высокую сконцентрированность, но на короткое время, после чего требуется пауза для восстановления. Вспыльчив и груб, но отходчив. Внутренне очень мягкий и неустойчивый.

Уязвимые места — кора головного мозга, корковая часть надпочечников, голова, грудь, мужские половые органы, органы выделения.

Болезни — инфекционные заболевания, высокое кровяное давление, внутренние кровоизлияния, головные боли, заболевания мочевого пузыря, ожоги, порезы, ушибы.

Цвета — красный, алый, карминный.

Юпитерианский тип — высокий рост, хорошее телосложение, мощная, но не рельефная мускулатура. Овальное смуглое или красное лицо, мягкие светлые или каштановые волосы (склонность к облысению).

Юпитер символизирует силу разворачивания, расширения социальных функций. Чувство собственного достоинства, авторитет, честь и славу, везение, покровительство. Мощь и могущество. Нравственные мотивы и законы.

Позитивные качества — здравый смысл, порядок и гармония, великодушие, преданность, общительность, оптимизм. Равновесие и культура чувства, миролюбие. Стремление к возвышенному.

Негативные качества — гордость, идеалистичность, распушенность, хвастовство, самодовольство, медлительность.

По темпераменту — сангвиник.

Юпитерианский тип дает наибольшее количество состоявшихся спортсменов, чемпионов, рекордсменов. Способности к любым видам спорта. Блестящий руководитель. Личное везение.

Уязвимые места — задняя доля гипофиза, ягодицы, бедра, ноги, печень.

Болезни — в результате излишеств, переполнения организма кровью, хронический ацидоз, апоплексия, заболевание печени, легких, ангина.

Предпочтительные цвета — пурпурный, фиолетовый, некоторые оттенки красного, иногда индиго, глубокий синий.

Сатурнианский тип — средний или высокий рост, часто — сутулый, угловатое тело с широкими плечами. Худощавое вытянутое лицо, небольшие темные глаза, черные волосы.

Сатурн символизирует опыт, традиции, поиски и проверку нового, течение времени и все, что с ним связано, например, терпение. Способность к концентрации, ответственность, методичность, неукоснительное следование цели.

Позитивные качества — хорошо организованный ум, подчеркивающий детали, реализм, отстаивание и подчеркивание авторитета, опыта. Сдержанный, осторожный, скромный, постоянный, запасливый. Свойственно сильное чувство справедливости, выполнение условий договора, даже когда это действует против него.

Негативные качества — консерватизм, недоверчивость, замкнутость, неспособность дать выход эмоциям, слишком серьезный взгляд на жизнь, низкая переключаемость, некоммуникабельность. Раб условий, рационален, приземлен.

По темпераменту — меланхолик.

Этот тип дает очень надежных людей, но — без сюрпризов. Они трудолюбивы. Могут легко переносить эмоциональные нагрузки — точнее, никогда не проецируют их на окружающих и независимо от результата доводят до конца поставленную задачу.

Уязвимые места — верхняя часть надпочечников, кожа, суставы и сухожилия, особенно икры и колени ног, селезенка, органы слуха, зубы.

Болезни — ревматизм, заболевания позвоночника, кожи, зубов,

туберкулез, переломы, ушибы, пониженная температура, эмоциональная заторможенность.

Цвета — черный, белый, коричневый, холодные тона.

Уранический тип — высокий или очень высокий рост, тонкие кости, неправильные черты продолговатого лица, обычно большие светлые глаза.

Уран — планета гениев. Символизирует силу становления, управляет принципом трансформации субъективного в объективное. Реформы, революции. С Ураном связывают катастрофы, травмы.

Позитивные качества — богатое воображение, непреклонная воля, сильное желание власти и авторитета, напористость, альтруизм, настойчивость в преодолении материальных трудностей, новые идеи, оригинальность, сильные исполнительские способности.

Негативные качества — отчужденность, бесцеремонность, независимость любой ценой, непокорный дух. Плохо поддается любому виду контроля, изменчив, импульсивен, эксцентричен.

По темпераменту — холерик.

Характерны как взлеты, неожиданные результаты, так и падения. Лидер, но труден в общении, конфликтен. Оригинален в образе действий. Способен делать неожиданные ходы, комбинации.

Уязвимые места — околощитовидные железы, мозг, ЦНС.

Болезни — отложения солей, травмы, переломы, разрывы тканей.

Цвета — многоцветье, пересечение цветовых пятен, полос.

Нептунинский тип — красивое стройное тело, гладкая мускулатура, удлинённая голова, светлое лицо с темными глазами, черты резкие, часто выражение лица жесткое, гипнотический взгляд, волосы тонкие.

Нептун символизирует интуицию, воображение, галлюцинации. Все, что связано с высшей октавой гармонии как в искусстве, так и в науке.

Позитивные качества — тончайшая интуиция, чувство партнера, телепатия, предвидение и даже значение (правда, без объяснения) предстоящих ситуаций. Сострадание. Хорошо чувствует себя и раскрывается в коллективном поле.

Негативные качества — неустойчив, непредсказуем, сильно подвержен психическим влияниям, часто пассивен, эмоционально возбужден, капризен. Ориентация на эстетическое — красота важнее результата. Опасность наркомании, алкоголизма.

По темпераменту — меланхолик.

Ему свойственна ювелирная точность, хорошее чувство партнера, способность трансформировать свою психику. Нестабилен, часто слишком проявляет индивидуализм. Отсутствие интереса к результату — он может гордиться проигранным делом, в котором ему удалось красивые комбинации и удары. Неконфликтен, любим в коллективе.

Уязвимые места — эпифиз (шишковидное тело), психосоматические сенсоры, орган экстрасенсорного восприятия.

Болезни — кислородная недостаточность, заболевания желудка, анемия, неврозы, энергетическое истощение, наркомания, алкоголизм.

Цвета — лиловый, цвет морской волны, дымчато-голубой, оттенки

серого.

Плутонианский тип — средний рост, массивный — широкая кость, тяжелая мускулатура, длинные руки, широкие ступни, нежная кожа, мягкие красивые волосы.

Плутон — это коллективная энергия, принцип трансформации. Он показывает, насколько человек способен пользоваться властью. Абсолютные законы, интерес к пограничным ситуациям жизни и смерти. Тоталитаризм.

Позитивные качества — мощь, концентрирующая и направляющая сила, совершенствование и воспитание себя. Интерес к духовным ценностям. Несгибаемое упорство.

Негативные качества — пренебрежение к авторитетам и законам. Неудовлетворенность, мрачная отстраненность, зачинщик коллективных недовольств, конфликтов. Низкая переключаемость, аскетизм и фанатизм. Инертный, малоподвижный.

По темпераменту — флегматик.

Характеризует как большая внутренняя работа, так и возможность выдерживать сверхвысокие физические напряжения. Фанатизм. В случае правильного направления — мощный катализатор коллективных действий, командная совесть. Чем хуже ситуация, тем большие возможности раскрываются. Особая стойкость.

Уязвимые места — поджелудочная железа, пищеварительная система.

Болезни — отложение солей, хронический ацидоз, артриты.

Цвет — интенсивно насыщенный красный, люминесцентные.

СТИХИИ

Древнегреческому ученому Эмпедоклу принадлежит открытие четырех стихий, четырех основополагающих элементов Вселенной — Огня, Земли, Воды, Воздуха. Позже Аристотель, чьи труды легли в основу астрологии, разложил эти основные элементы таким образом:

1. Вода — союз влаги и холода;
2. Земля — союз холода и сухости;
3. Огонь — союз сухости и жары;
4. Воздух — союз жары и влаги.

Эти четыре стихии находятся в непосредственной связи с 12 знаками Зодиака. Так, стихии Огня принадлежат Лев, Стрелец, Овен. Стихии Воздуха — Весы, Близнецы, Водолей. Стихии Воды — Рыбы, Рак, Скорпион. Стихии Земли — Телец, Козерог, Дева.

Эти внутренние связи между стихиями и знаками Зодиака очень сложны и многоассоциативны.

Огню характерна подвижность, живость, внутренняя энергия, воодушевление, стремление к власти, жажда преобразований, творческое горение, внезапность, яркость.

Вода — пассивна, впечатлительна, легко внушаема, восприимчива и пластична. Но она — основная магическая сила, ей свойственна отрешенность от всего реального и земного, внутренняя изменчивость и чистота.

Земле соответствует незыблемость, строгость, чувство ответственности, сосредоточенность, рационализм. Она — основа всего стабильного и неизменного.

Воздух — это изменчивость, информация, общение, активное проникающее начало. Ему свойственно многословие, легкость, независимость.

Четыре стихии лежат и в основе четырех человеческих темпераментов. Под знаком Воды рождаются холодные флегматики, Воздух управляет пылкими сангвиниками, тесно связаны с Землей сумрачные меланхолики и, конечно же, Огонь — основа взрывных и ярких холерических натур.

Знаки Зодиака связаны и с делением всего сущего на мужское и женское начала. Женские знаки — это знаки Земли и Воды: Скорпион, Козерог, Рыбы, Рак, Дева и Телец. Они — символ пассивного, воспринимающего начала. Мужские знаки — знаки Огня и Воздуха: Стрелец, Водолей, Овен, Близнецы, Лев, Весы. Они — начала активные, движущая сила всех преобразований, сила, отдающая свою энергию другим.

Л. Назарова

ВЛИЯНИЕ СТИХИЙ *

** Из книги Л.Назарова "Медицинская астрология" Донецк, "Сталкер", 1996*

Тело человека — микрокосмос, оно несет в себе проявления и отпечатки макрокосмоса, т.е. всех элементов космограммы.

Прежде всего нужно установить по космограмме принадлежность человека к "янскому" или "иньскому" началу, переизбыток в карте или дефицит.

Люди с преобладающей энергией "ян" очень много энергии отдают вовне, так как у них ее избыток. Они тяжело воспринимают ограничения любого порядка. Это самый недисциплинированный контингент больных, а возникающие у них болезни — от избытка несублимированной энергии. Чаще всего это болезни сердца, легких, печени, нарушения мозгового кровообращения.

Если в карте рождения преобладает энергия "инь", это тип выраженного интроверта. Свою энергию такие люди тратят в основном на себя, на поддержание своих функций, иными словами, на собственное выживание. Такие люди плохо переносят внешнюю суету, а их болезни от недостатка энергии. Болезни при этом затяжные, скрытые. Для этих людей присущи хронические процессы желудочно-кишечного тракта, почек, эндокринной системы и т.д.

Большую информацию о потенциальных болезнях несут стихии.

Стихия Огня

Является первичным показателем силы эфирного тела. Огонь — основной носитель жизненной энергии "праны", ему принадлежит ведущая роль в кислородном и тепловом обмене.

Стихия связывает организм с окружающей средой через сердце. Болезни людей стихии Огня — от переизбытка несублимированной энергии. Человек энергией переполнен, он постоянно себя проявляет, конфликтен, часто перевозбужден и проецирует возбуждение на окружение.

Для этих людей опасно кислородное голодание, им противопоказана работа под землей.

Люди Огня — с подчеркнутым "эго" и стремлением доминировать. Эгоцентризм и властолюбие — вот суть их духовных болезней.

Психические болезни связаны с немотивированными вспыльчивостью, раздражительностью, отсутствием выдержки.

Любимые физические болезни Огня — сердечно-сосудистая система, а также заболевания, связанные с нарушением теплообмена — лихорадки, инфекции.

Стихия Воздуха

Ответственна за газообмен и все связи внутри организма.

Это связь периферической нервной системы с центральной, это все соединительные ткани, связки и хрящи, которые осуществляют прохождение жизненной энергии по органам и системам. Связь Воздуха с окружающей средой через легкие.

Люди Воздуха активны и энергичны. Они тоже с преобладанием энергии "ян", они стремятся к контактам и обмену информацией, обременительные обязательства и длительные устойчивые связи для них тягостны.

Люди стихии Воздух чаще всего болеют из-за отсутствия обратной связи, они много отдают, а получают меньше. Духовные корни их болезней в интеллектуальной гордыне, разбросанности, отсутствии глубины.

Из психических заболеваний для них характерны бредовые идеи, неврастения. Физически чаще всего у них болеют легкие, дыхательные пути. Часто встречаются вегето-сосудистая дистония, вегетативные неврозы, невриты и невралгии.

Стихия Земли

Символизирует концентрацию физической энергии. Это энергетический запас, но мало сил для регенерации, поэтому эти люди медленно выходят из патологических состояний.

Связь Земли со средой через воспроизводящую сферу. Эта стихия ответственна за солевой обмен.

Духовные причины болезней Земли в инертности, вялости души и тела. Психически для этих людей характерны депрессии, замкнутость, ипохондрия.

Физически люди Земли склонны к нарушениям солевого обмена и образованию различного рода камней. Типичным для них являются желче- и мочекаменная болезнь, артрозы, артриты, остеохондрозы. Часто эти люди страдают простудными заболеваниями.

Стихия Воды

Осуществляет связь организма со средой через печень и отвечает за водный обмен и процессы очищения. Эта стихия связана со всеми жидкими средами организма: кровь, лимфа, желчь, ликвор, гормоны и

секреты эндокринной системы, моча.

Самое чувствительное место Воды — психика и эмоциональная сфера. Это самая зыбкая стихия, которая дает самую многочисленную группу самых разнообразных заболеваний.

Поэтому люди Воды чаще других болеют психическими заболеваниями, подвержены психосрывам, пограничным состояниям.

Для них характерны все болезни, связанные с нарушением водного обмена: отеки, асцит, экссудативный плеврит, кисты, гидроцефалия. Они страдают также эндокринными заболеваниями, аллергиями, болезнями крови.

Люди Воды больше всех других стихий предрасположены к алкоголизму и наркомании.

Стихии отражают потенциальную предрасположенность к болезням, **проявление же болезни, симптоматика и течение зависят от того, знаки какого Креста оказываются вовлеченными в процесс.**

1. В случае, если в космограмме преобладает **кардинальный крест** (Овен, Весы, Рак, Козерог), то болезни проявляются очень рано, имеют яркие симптомы и легко диагностируются. В большинстве случаев эти болезни излечимы.

2. **Знаки фиксированного креста** (Телец, Скорпион, Лев, Водолей) дают болезни скрытые, которые симптоматически сразу не обозначаются. Разрушительная энергия накапливается долго, идет медленный подрыв организма за счет накопленных шлаков.

Болезнь развивается чаще всего в пределах одного органа. Это затяжные болезни с большой вероятностью перехода в хроническую форму.

3. Большое количество планет в **знаках мутабельного креста** (Близнецы, Дева, Стрелец, Рыбы) свидетельствует о том, что у человека будут болезни двойственные, симптомы неуловимые, беспорядочные, течение болезни переменчивое. Диагностировать эти болезни трудно, так как они имеют обыкновение переходить из одной формы в другую и распространяться на соседние органы.

Болезни **мутабельного креста** связаны с нарушением иммунной системы и гомеостаза. Они трудноизлечимы.

Стихии и болезни

Стихия	Функции стихии	Связь с окружающей средой	Общ. причины болезней	Духовная суть	Психическая	Болезни физического уровня
Огонь "ян"	1. Связь с эфирным телом. 2. Носитель "праны" 3. Кислородный и тепловой обмен	Через сердце	Избыточная потеря несублимированной энергии	Подчеркнутое "эго". Эгоцентризм. Властолюбие.	Раздражительность. Вспыльчивость Отсутствие выдержки	Сердечно-сосудистая система Теплообмен, лихорадки. Инфекции
Воздух "ян"	1. Газообмен. 2. Все связи внутри организма	Через легкие.	Отсутствие обратной связи много отдают, а получают меньше.	Интеллектуальная гордыня. Разбросанность Отсутствие глубины.	Неврастения Бредовые идеи.	Органы дыхания. Веgeto-сосудистая дистония. Веgetативные неврозы.
Земля "инь"	Солевой обмен	Через воспроизводящую сферу.	Нарушение обмена, зашлакованность.	Инертность, вялость души и тела	Меланхолия. Депрессия Ипохондрия.	Нарушения солевого обмена, камни. Дистрофические изменения Простуды.
Вода "инь"	1. Водный обмен. 2. Процессы очищения.	Через печень	Низкая сопротивляемость.	Неустойчивость личности Излишняя эмоциональ-	Психосрывы. Психические болезни. Пограничные	Нарушения водного обмена — отеки, плевриты, кисты.

	3. Жидкие среды.			ность.	состояния. Наркомания Алкоголизм.	Эндокринные болезни. Аллергия. Болезни крови
--	------------------	--	--	--------	---	--

Болезни по крестам

Кардинальный: Овен, Рак, Весы, Козерог	Фиксированный: Телец, Лев, Скорпион, Водолей	Мутабельный: Близнецы, Дева, Стрелец, Рыбы
1. Раннее проявление болезни. 2. Яркие симптомы, выраженная клиника. 3. Хорошо диагностируются. 4. Излечимы.	1. Скрытые болезни. 2. Разрушительная энергия, накапливается долго. 3. Симптомы сразу не обозначены, клиника стертая. 4. Чаще болезнь в пределах одного органа. 5. Течение затяжное с переходом в хроническое. 6. Диагностируются поздно.	1. Болезни двойственные. 2. Симптомы неуловимые. 3. Течение и клиника переменчивые. 4. Диагностика затруднена. 5. Тенденция переходить в другие формы и на другие органы. 6. Связи с иммунной системой и гомеостазом. 7. Трудноизлечимы.

М. Ф. Филиппова

ДИАГНОСТИКА ПО СТИХИЯМ

Связь частей тела с крестами

Имеется три креста. Тело человека рассматривается по трем крестам, по трем временам — будущему, прошедшему и настоящему и по трем мирам — верхнему, среднему и нижнему. Три креста — это три этапа развития. Первый этап рождает активную силу, начинает цикл развития. Второй этап накапливает, концентрирует, распределяет эту силу. Третий этап — применение этой силы в разнообразных формах, трансформирование ее. Эти три этапа тесно связаны между собой и очень нужны человеку для развития. Нужны все три этапа, то есть не будет будущего без настоящего, прошлого без настоящего, настоящего без прошлого. Человек может существовать только при всех этапах и крестах.

Кардинальный крест — это будущее время, верхний мир — голова, шея, руки и плечи. Все, что связано с мыслью, действием. Голова — сосредоточие мысли, духа, устремленность в будущее, руки, плечи — активное действие. Это мимика, жесты, почерк. Болезни ярко вспыхивают, остро протекают и быстро угасают. Проявляются рано как активное начало. Легко диагностируются и легко лечатся.

Фиксированный крест — связан с прошлым — это средний мир. Сюда относится корпус тела без бедер. Связан со всеми внутренними органами, кроме половых. Болезни затяжные, устойчивые, часто с переходом в хроническую форму. От них очень трудно избавиться. Накапливается разрушительная энергия, копятся невыведенные шлаки, а потом взрыв изнутри, чаще в пределах одного органа.

Подвижный крест — настоящее время, нижний мир. К нему

относятся — бедра, ноги, таз, половые органы. Через нижний мир проходит ребенок. Болезни переменчивые, нестабильные, переходят из одной формы в другую. У них беспорядочная симптоматика, их очень трудно диагностировать. Они связаны с нарушением иммунитета, гомеостаза и проявляются ярко при афлектированном кресте.

Связь частей тела со стихиями

На уровне анатомии и физиологии стихия ОГНЯ — основной поставщик и основной носитель жизненной энергии, источник тепла, вдохновения, дает человеку силу творчества, защиту, способность к возрождению; эта стихия связана с распределением жизненной праны и кислорода в крови. При афлектированных* знаках Огня, то есть имеющих два и более поражения, у человека не будет контроля над своей энергией. Он вспыльчив, импульсивен до истеричности, тратит много энергии впустую и этим может разрушить свой организм, потратив больше, чем ему дано. Это ведет к инфаркту.

** Афлектированный — энергетически перегруженный знак.*

Стихия ЗЕМЛИ связана со всеми плотными, твердыми частями тела, с хрящами, костями. При афлектированных знаках Земли появляется склонность к образованию камней, отложению солей, разрастанию костной ткани. Стихия Земли хранит непроявленный импульс жизни, как семя; для проявления этих импульсов нужны определенные условия — тепло и влага. При афлектированных знаках Земли проявляется инерция, вялость души и тела. Скрытые жизненные импульсы не проявились в человеке, ему не были созданы условия.

Стихия ВОЗДУХА руководит газообменом и выполняет функцию связи внутри организма. Ее сфера — нервные волокна, которые несут информацию от клеток мозга к клеткам тканей, все соединительные ткани. Афлектированный Воздух может вызвать интеллектуальную гордыню на духовном уровне, или логику без души. Тогда сформируется настоящая духовная болезнь. Афлектированный Воздух может дать инфантильность и разбросанность.

Стихия ВОДЫ — связь со всеми жидкостями в организме. Это кровь, лимфа, соки, межтканевая жидкость, моча, желчь. Это самая зыбкая стихия, сильно реагирующая на внешние влияния. При афлектированной Воде появляется неустойчивость в психике, переменчивость душевных состояний. Человеку надо ограничивать психические нагрузки, так как из-за чрезмерной чувствительности он может превысить порог выносливости и сломается.

Эфир пронизывает все органы и ткани. Эта стихия хранит информацию о любом органе тела, даже если орган удален. Например, нога удалена, а кажется, что болит.

Каждая из четырех стихий имеет энергетический выход через определенный орган тела. Древние считали, что существуют четыре священных органа тела, в которых создаются духи стихий; для излечения этих органов у древних были определенные мантры. Эти священные органы нужно хранить и не перегружать; чем сильнее выражена стихия в гороскопе, тем сильнее влияние и больше значение

соответствующего органа, тем больше внимания надо обращать на этот орган и следить за его состоянием. У стихии Огня — сердце — хранитель священного огня и тепла жизни. Берегите сердце! У стихии Земли — яичники и предстательная железа, половые органы, которые воспроизводят, через которые воплощаются наши потомки и которые хранят информацию о наших предках. Стихия Воздуха связана с легкими и осуществляет связь тела с окружающим пространством. Стихия Воды связана с печенью. Это самый тонкий внутренний проводник, совмещает много функций — очищения, усвоения, преобразования, кроветворную функцию. Печень отражает Зодиак в миниатюре. Это наша алхимическая лаборатория. Она трансформирует все влияния, все воздействия на организм. Нарушение работы печени приводит к расстройству функций многих других органов.

По преобладающей стихии можно сделать вывод — какие органы у человека наиболее ослаблены. Зная время суток, когда преобладает та или иная стихия, можно гармонизировать стихию, воздействовать на органы стихии. Органы стихии Огня укрепляют от восхода Солнца до полудня. Воды — от полудня до заката. Воздуха — от заката до полуночи, а органы стихии Земли — от полуночи до восхода.

Связь болезней и стихий

Болезни ОГНЯ. Стихия постоянно действующая, не подверженная внешним влияниям. Болезни возникают от излишней траты физических сил и психической энергии. Физические болезни связаны с нарушением теплового обмена — лихорадки, воспаления, болезни сердца, головы, печени. Болезни протекают вспышками, часто с нарушением двигательной функции. Психические болезни стихии Огня — не мотивированные раздражительность, вспыльчивость, нет сдерживающих тормозов.

Болезни ЗЕМЛИ связаны с недостаточностью тепла, с переохлаждением, с отложением солей, с отложением камней в желчном, мочевом пузырях, в почках; это артрозы, разрастание костной ткани в области суставов и остеохондрозы. Психические болезни — душевные депрессии, замкнутость, ипохондрия. Особенно свойственны Девам и Козерогам, меньше Тельцам. У людей с космограммой Огонь или Земля или Огонь-Земля меньше склонности к болезням приобретенным, так как они меньше подвержены внешним воздействиям, в том числе эпидемиям. У них чаще встречаются болезни врожденные или кармические.

Болезни ВОЗДУХА — это болезни легких, дыхательных путей, вегетативные неврозы, вегето-сосудистая дистония, гипо- и гипертония, дерматиты как проявления кожной аллергии, нервные тики, невриты, невралгия, судорожные болезни нервной системы. Психические болезни — неврастения, маниакально-бредовые идеи, особенно у Водолеев.

Болезни ВОДЫ — это болезни крови, лимфы, внутренние отеки, водянка, асцит — когда много жидкости скапливается в животе. Отек мозга, легких, экссудативные плевриты и гидроцефалия. Дети с большой головой, наполненной жидкостью. Аллергический отек лимфы, наркомания, алкоголизм, все отеки в организме. Психические болезни — бред, депрессия, маниакальность. У людей с космограммой Воздух-Вода

проявляется склонность к приобретенным болезням, которые получены от контакта с другими людьми как информация или по причине резонанса.

Болезни Огня, а также Воздуха — это активные, острые болезни. А Земли и Воды — пассивные и затяжные.

ЗДОРОВЬЕ СОЛНЕЧНЫХ ЗНАКОВ

ЗНАКИ ЗОДИАКА

Овен

с 21 марта по 20 апреля

С 21 марта по 31 марта — под влиянием Марса — рождаются натуры особенно отважные, агрессивные, твердые, сильные, недисциплинированные, мужественные, склонные к браваде и пылкие в любви.

Рожденные с 1 по 11 апреля — под влиянием Солнца — натуры гордые, великодушные, благородные, отважные, способные к командованию, честолюбивые, умеют преодолевать препятствия. Любовь для них — большая привязанность.

Рожденные с 12 по 20 апреля — под влиянием Венеры — натуры страстные и нежные, ловкие и импульсивные, любящие музыку и изящные искусства.

Здоровье

Для рожденных под знаком Овна уязвимая часть тела — голова. Тенденция к головным болям. Должен избегать сквозняков, простуды, ангины, регулярно проверять зубы не только на предмет появления дыр и дупел, но и абсцессов и инфекции десен, обращать внимание на запах изо рта.

Родители ребенка-Овна должны следить, чтобы при чтении было хорошее освещение, проверять, не нужны ли очки, особенно в период полового созревания, которое сказывается на Овне из-за присущих этому знаку ранних половых влечений. Овны не любят есть в плохо освещенных комнатах. У Овнов тенденция беззаботно относиться к своему здоровью.

Часто это бесшабашные родители. Они увлекаются всем, что придет им в голову, могут изводить себя до изнурения, что приводит к повышенному давлению, бессоннице, создает подверженность инфарктам, а также гепатиту.

Овен — нетерпеливый пациент. Его отношение к болезни: не ложиться в постель, двигаться, не сдаваться, не воздерживаться от секса.

Женщины: либо чувствуют себя превосходно, либо на грани физического истощения. Во время полового созревания девочки подчас теряют зрение.

Мужчины занимают второе место после мужчин знака Девы по числу импотентов.

Тело Овна нуждается в постоянной тренировке для избежания преждевременного старения, которое для этого знака более типично, чем для других.

Телец

с 21 апреля по 20 мая

Рожденные с 21 апреля по 1 мая — под влиянием Меркурия — обладают большими умственными способностями и склонностью к коммерческим и сельскохозяйственным предприятиям. Меланхоличны.

Рожденные со 2 мая по 11 мая — под влиянием Луны — мечтательны, благородны, нерешительны, склонны к политике и литературе.

Рожденные с 12 по 20 мая — под влиянием Сатурна — необщительны, пессимисты, боятся бедности и любят одиночество.

Здоровье

Рождается с сильной конституцией и может дожить до преклонного возраста без какой-либо болезни.

Телец не знает, где и когда остановится, склонен слишком много работать, пить, курить, любить. При заболевании слишком долго не выздоравливает. Большинство болезней из-за чрезмерности, часто вызывают уныние, скуку, упадок духа.

Основные болезни: полнота, диабет, гепатит, сыпи, аллергии, кашель, абсцессы, головные боли, подагра, нервные болезни, ожирение, болезни мозга, переутомление, шизофрения, депрессии.

Большинство Тельцов любят курить (больше других знаков) и трудно отвыкают от курения (другие знаки имеют аллергию на курение), чаще, чем у других знаков, встречаются гомосексуалисты.

Связь со Скорпионом часто вызывает инфекцию половых органов, особенно если Телец — женщина. Мужчины должны следить за горлом.

Меры предосторожности: ноги в тепле и сухости, избегать сквозняков, регулярный, но не слишком долгий сон и отдых, регулярный стул.

Телец не любит упражнений, диету, физическое напряжение и любое ограничение.

Близнецы

с 21 мая по 21 июня

Рожденные с 21 по 31 мая — под влиянием Юпитера — умны, обладают интуицией, склонны к искусствам, бескорыстны. Они находят удовлетворение в религиозных размышлениях за неимением славы и денег.

Характер рожденных с 1 по 10 июня — под влиянием Марса — агрессивный. Они насмешливы и беспокойны, озабоченны.

Рожденные с 11 по 21 июня — под влиянием Солнца — натуры необузданные, властные, раздражительные; тщеславны и болтливы.

Здоровье

Влияние Меркурия может вызывать умственные и речевые расстройства, апоплексию, заболевания легких, плеврит, астму.

Наиболее распространенные болезни: аллергии (от лекарств и

пищи), простуда, нервозность.

Следует избегать большого потребления мяса.

Близнецы часто подвержены бессоннице, поэтому ночью они плохо отдыхают. Несмотря на все объективные причины, они должны уметь расслабляться, чтобы предотвратить нервное напряжение и возможные нервные срывы.

Чтобы предупредить болезни, Близнецы должны следить за своим здоровьем, чаще бывать на свежем воздухе и принимать воздушные и солнечные ванны. Если Близнецы будут пренебрегать подобными советами, это может плохо сказаться на их хрупком здоровье. Чаще, чем с другими, с ними происходят несчастные случаи, они подвержены болезням легких и кишечника, а также артритам, ревматизму и головным болям.

Близнецы болевают, в основном, не от переутомления, а скорее от скуки и одиночества.

Рак

с 22 июня по 22 июля

Рожденные с 22 июня по 1 июля — добрые, страстные, чувствительные, обладают развитыми художественными способностями и способны заставить окружающих себя любить.

Рожденные со 2 июля по 11 июля — под влиянием Меркурия — легкомысленные, любопытные, иронические, претенциозные, склонные к коммерции.

Рожденные с 12 по 22 июля — под влиянием Луны — мечтательные, беспокойные, чувствительные, богемные, способные к оккультным наукам.

Здоровье

Некоторым неприятно, что они родились под этим знаком из-за сходного названия болезни. Но родиться под этим знаком вовсе не значит быть подверженным этому заболеванию.

Уязвимые места: желудок, печень, мочевого пузырь, кишечник, органы, связанные с переработкой пищи и выведения ее из организма.

Эти люди подвержены полноте, низкому давлению крови, им следует избегать запоров, отравляющих организм и приводящих к депрессии, при полнолунии надо избегать слишком долгого сна, не надо пить много жидкости, включая безалкогольные напитки и воду.

Многие болезни Рака — психосоматические (из-за периодов депрессии). Здесь нужно менять жизненные привычки, еду, сон, а не докторов, которые ничем не помогут.

Родители ребенка-Рака не должны наказывать его, запирая в темной комнате, должны следить, чтобы он не спал очень долго в подростковом возрасте и не пил слишком много напитков в период полового созревания. Рак в любом возрасте не должен есть поспешно.

У женщин-Раков часто бывают болезненные менструальные периоды с мигренями и спазмами, но зато у них самые легкие роды. На них хуже, чем на женщин других знаков, влияет аборт.

И мужчины, и женщины подвержены язве желудка, имеют ипохондрические тенденции; им следует стремиться к полной занятости, чтобы не потакать собственным слабостям и не впадать в жалость к

самому себе.

Превентивные меры: диета, теплые ванны, регулярный сон, полноценный отдых. Определенные нервные депрессии могут излечиваться осторожным применением гипноза или магнетизма.

Лев

с 23 июля по 23 августа

Рожденные с 23 июля по 3 августа — под влиянием Сатурна — натуры сильные, мистические, пылкие, не любящие одиночества и принуждения.

Рожденные с 4 по 12 августа — под влиянием Юпитера — щепетильные и рассудительные натуры, придирчивые, любящие арифметику и церемонии.

Рожденные с 13 по 23 августа — под влиянием Марса — натуры сильные, властные, любящие и поклоняющиеся власти и командованию. Ум сочетается с силой. Процвечают и преуспечают в армии.

Здоровье

Хорошее здоровье, невероятная жизнестойкость. Львы гордятся этим, как будто это их заслуга и личное достоинство. Сопротивляемость феноменальная, но переоценивают свою силу и рискуют, отдавая себя всему и всем, изматывая эту сопротивляемость болезням.

Самое уязвимое место — сердце. Эмоциональные встряски и препятствия сказываются на сердце физически, отсюда уязвимость для кровообращения, анемии, лейкемии, артриты, подагры, флебиты, эмболии, ангины, нервные депрессии и срывы, кровоизлияния, особенно в сетчатке глаза, спазмы, гангрены нижних конечностей, веснушки и солнечные ожоги.

Болезни обычно кратковременны, но острые, с высокой температурой. Лучше реагируют на естественные лечебные средства, на все, что зреет под солнцем — травяной чай, средство из слив и чеснока, фрукты, хлебно-картофельная диета, витамины.

Главное — регулирование затрат энергии, необходимость избегать чрезмерного курения и потребления алкоголя. Критический возраст — около пятидесяти лет.

Дева

с 24 августа по 23 сентября

Рожденные с 24 августа по 2 сентября — под влиянием Солнца — обладают чувством гармонии, спокойствием и тенденцией к сидячей жизни.

Рожденные с 3 по 11 сентября — под влиянием Венеры — скрытны, застенчивы, часто однолюбы.

Рожденные с 12 по 23 сентября — под влиянием Меркурия — скромны и находчивы, иногда ленивы, часто у них поздние браки.

Здоровье

Тело Девы не чувствует себя частью природы. Оно не имеет энергии Овна, запаса жизненных сил Тельца, эластичности Близнецов, выносливости Рака, сопротивляемости Льва. Оно бречно, легко устает, часто выглядит болезненно. Легкие и мышцы бывают недоразвитыми, но

тело оказывается оснащено первоклассной нервной системой, знающей, как сладить с этим недостатком. Следит за симптомами и не дает плохому усугубляться. Иногда это может приводить к преувеличенному вниманию к своему здоровью, ипохондрии, мании чистоты, к страху перед микробами, исключаящему всякие нормальные контакты, что может вылиться в половое воздержание.

Главная опасность Девы — запор, угрожающий отравить всю систему, если он слишком затягивается. Опухоли относительно редки, что нельзя сказать о кишечных спазмах, вызываемых беспокойством, тревогами, волнениями, от которых можно освободиться на время, но которые редко излечимы до конца. Воспаление тонких кишок, уремия.

Превентивные меры: легкое регулярное питание, здоровая диета. Регулярные прогулки, часы для сна и самое важное — регулярный стул. Лечение и умеренное использование предписания. Девы иногда считают свои болезни наказанием за радость предаваться плотским наслаждениям.

Весы

с 24 сентября по 23 октября

Рожденные с 24 сентября по 2 октября — под влиянием Венеры — нежны, доброжелательны, мечтательны.

Рожденные с 3 по 13 октября — под влиянием Сатурна — благоразумны, живут без роскоши и честолюбия.

Рожденные с 14 по 23 октября — под влиянием Юпитера — любят вкусно поесть, чувственны, способны к литературе, любят церемонии.

Здоровье

Тон, цвет кожи, вокруг глаз особенно, говорят о самочувствии Весов. Это зеркало здоровья.

Ни один знак не имеет более низкой сопротивляемости к алкоголю. Весы должны пить меньше любого другого знака. Вредны кислоты, уксусы, цитрусовые — их надо употреблять умеренно, заменить уксус маслом, цитрусовые — грушами, спелыми яблоками; рекомендуется умеренное употребление соли или естественный солевой обмен.

Уязвимое место — почки. Нервная система Весов не очень крепка. Органические расстройства могут вызвать ненависть, неприязнь к посредственности, серости и мерзкому окружению дома или на работе. Кровообращение иногда плохое, надо держать в тепле конечности, энергия часто ниже нормы.

Превентивные меры: жить в умеренном ровном климате, в гармоничной атмосфере, вокруг должны быть цветы, особенно розы, и приятные для глаз объекты. Играть в теннис, кататься на коньках, массаж 1-2 раза в месяц, избегать химических препаратов.

Скорпион

с 24 октября по 22 ноября

Рожденные с 24 октября по 2 ноября — под влиянием Марса — разочарованные, способные к медицине, обладающие даром исцеления людей, неуверенные в молодости и энергичные в зрелости.

Рожденные с 3 по 13 ноября — под влиянием Солнца — натуры

сильные и страстные, инициативные, с силой воли, благородные и великодушные.

Рожденные с 14 по 22 ноября — под влиянием Венеры — легкомысленные, эмоциональные и влюбчивые, обладающие артистическим талантом и сильными страстями.

Здоровье

Здоровье Скорпиона находится целиком в его власти. Он может как разрушить себя горестными и злобными думами и пренебрежением к опасности, так и исцелить, собрав воедино сильную волю. Жизненные силы Скорпиона, дарованные ему от рождения, огромны.

Скорпионы редко болеют, но если уж заболевают, болезнь проходит в тяжелой форме. У Скорпионов чаще болят: нос (хроническое кровотечение), горло, сердце, спина, ноги. Нередко болезни кровеносной системы и варикозное расширение вен.

Из-за презрения к опасности немало несчастных случаев; Скорпионам следует опасаться пожаров, взрывов и т.д. Жизненная энергия Скорпионов настолько велика, что при его рождении требуются дополнительные силы (энергия), чтобы обеспечить его появление на свет (его рождение сопровождается смертью одного из родственников за год до или через год после его рождения). И наоборот, когда Скорпион уходит в мир иной, высвободившейся энергии становится так много, что ее хватает на жизнь нового существа (смерть Скорпиона приводит к появлению в семье новорожденного за год до печального события или через год после оно).

Стрелец

с 23 ноября по 21 декабря

Рожденные с 23 ноября по 2 декабря — под влиянием Меркурия — натуры отважные и независимые, чувственные, с твердым духом, увлекающиеся охотой и спортом.

Рожденные с 3 по 12 декабря — под влиянием Луны — обладают воображением и фантазией, любят далекие путешествия, обладают изменчивым настроением.

Рожденные с 13 по 21 декабря — под влиянием Сатурна — натуры настойчивые, чувствительные, любящие роскошь и гурманство, не имеющие отвращения к еде в целом, уединяющиеся для удовлетворения своих гастрономических потребностей.

Здоровье

Если Стрелец исключительным легкомыслием не испортит своего здоровья, у него есть все шансы дожить до глубокой старости в здравом уме и твердой памяти.

Поражениям чаще всего подвержены бедра, легкие, печень, руки, плечи и кишечник. Часто, благодаря тому, что они носятся сломя голову, Стрельцы попадают в аварию. Но его не заставишь долго лежать на больничной койке, а выздоровление обычно происходит на удивление быстро.

У людей данного знака Зодиака встречается по шестому пальцу на руках и ногах.

Они подвержены полноте. Страдают дерматозами, люмбаго.

Козерог

с 22 декабря по 20 января

Рожденные с 22 декабря по 2 января — под влиянием Юпитера — спокойные, расчетливые, систематические натуры, приобретают состояние и успех, но есть риск разориться.

Рожденные с 3 по 13 января — под влиянием Марса — люди, от которых веет домашней скукой, известные плохим влиянием на окружающих.

Рожденные с 14 по 20 января — под влиянием Солнца — работоспособны, обладают жизненной силой, страстны, противоречивы, иногда предрасположены к унынию.

Здоровье

Лучше сопротивляется болезни, чем кажется. Может пережить любого, если не допустит окостенения. Не замечает первых признаков болезни, а когда что-нибудь случается, воображает, что это фатально.

Слабые места: колени, бедра над коленями, кости, мышцы, кровообращение, щитовидная железа, кожа.

Кожу следует содержать в исключительной чистоте. Часто страдают от избытка кальция: отложение кальция — камень на зубах, рост шишек и выпуклостей (лишние кости) на руках, запястьях, щиколотках. Глухота на почве склероза.

Многие едят слишком монотонную пищу — нужны витамины и восполнение гормонального дефицита. Может быть вялое пищеварение. Многие почти всю жизнь себя ограничивают, а потом вдруг после 60 лет полнеют.

Все подвержены простудам, артритам, позвоночным сколиозам, циркулярным закупоркам, отложениям в венах и артериях, склерозам, утоньшениям стенок сосудов, дерматозам, экземе, варикозу вен, почечным и сердечным приступам.

Превентивные меры: тщательно варьируемая диета, мало соли, солнечный климат, горный воздух, отсутствие сквозняков, теплое нижнее и ночное белье, регулярный массаж и не слишком много находиться в постели.

Злейшие враги — влажность и холод, предписания должны быть умеренными, последовательными, не радикальными, нередко — ипохондрия. При жалобах желательна психотерапия с акцентом на приведение к гармонии внутреннего беспокойства с кажущейся внешней индифферентностью.

Водолей

с 21 января по 19 февраля

Рожденные с 21 января по 1 февраля — под влиянием Венеры — застенчивы и деликатны, меланхоличны и утонченны в любви.

Рожденные со 2 по 12 февраля — под влиянием Меркурия — нежны, умны, немного тщеславны, нравственны, обладают юмором.

Рожденные с 12 по 20 февраля — под влиянием Луны — натуры разочаровывающиеся, сдержанные, скромные, чувствительные, правдивые, непреклонные, приятные.

Здоровье

Водолей не имеет определенного внешнего вида, нижеследующую характеристику нельзя отнести к нему абсолютно. Лицо — удлиненный треугольник, заостренный книзу; выдающийся лоб, большие быстрые глаза, часто красивые, с живым заинтересованным выражением; прозрачная кожа, легко подверженная сыпи, прыщам. Тонкие черты лица. В идеале — лицо ангела с подвижным молодым выражением, мягкий голос, ясная речь, стройное, хрупкое, грациозное тело, откровенное, настойчивое пожатие руки. Общее впечатление легкости и грации, вдумчивой грации молодости.

Водолей — трудный пациент, ему быстро надоедает лечение, и через день-два он отказывается от него. Они ждут поразительных успехов и склонны к радикальным средствам, постоянны переходы от поста к перееданию, от отдыха к бурной деятельности. Их болезни неожиданны и жестоки, часто обостряются бессонницей.

Слабые места — икры, лодыжки, легко ломающиеся и растягивающиеся. Может быть нарушен обмен крови. Им часто становится дурно в жару; повышенная кислотность, склероз, неполадки пищеварительного тракта, серьезные инфекции.

Превентивные меры: витамины, свежий воздух, не слишком сидячий образ жизни. Частые анализы крови заставляют их делать то, что для них хорошо. Полезны игры на воздухе, прогулки за город с друзьями для перемены обстановки.

Рыбы

с 21 февраля по 20 марта

Рожденные с 21 февраля по 1 марта — под влиянием Сатурна — капризные натуры с несбыточными мечтами, любящие женщин, одиночество и перемены.

Рожденные со 2 по 11 марта — под влиянием Юпитера — любят величие и славу, чувствительны и тщеславны, честные и торжественные.

Рожденные с 12 по 20 марта — под влиянием Марса — жеманные, претенциозные натуры, общительные, чувственные, услужливые, любящие коллективные развлечения.

Здоровье

Обычно заботятся о своем здоровье. Как и Девы, они начинают принимать меры предосторожности и искать у себя симптомы заболевания. При первых же известиях о гриппе любят читать все виды медицинских журналов и пособий, иногда не самые надежные. Зачастую сами себя вводят в заблуждение.

Рыбы нежны и подвержены всяким болезням, которые могут поражать неожиданно и серьезно. Рыбы часто разборчивы в еде и любят деликатесы. Среди Рыб много вегетарианцев.

Слабые места: ступни, пятки, конечности; они часто подвержены отекам, особенно в лодыжках, варикозу вен, ревматизму, нарывам, опухолям, полипам, простудам.

Больше других знаков Зодиака предрасположены к шизофрении.

Меры: теплый, сухой климат, избегать сырых помещений. Физические упражнения, частый отдых, отпуск на умеренном морском побережье, в открытых горных местностях.

Держать ноги в сухости и тепле. Регулярная ножная ванна и

носовая гигиена морскими солями.

М. В. Филиппова

АСТРОМЕДИЦИНА

Связь частей тела с зодиакальными знаками

Поскольку медицинская астрология рассматривает человека как частицу микрокосмоса, которая живет по законам макрокосмоса, то и должна проследивать связь между телом человека и гороскопом. Эту связь мы проследим на уровне космоса. Основным элементом Космоса — зодиакальный знак. Он соответствует определенному участку тела. Четкой границы разделения сфер не существует. Многие органы могут быть связаны с несколькими зодиакальными знаками.

ОВЕН — к нему относится голова без нижней челюсти. Это кости черепа, верхняя челюсть, лицо, большие полушария головного мозга.

ТЕЛЕЦ — нижняя челюсть, горло, шея, щитовидная железа, паращитовидные железы, верхняя часть пищевода, миндалины, аденоиды, голосовые связки.

БЛИЗНЕЦЫ — ключица, плечевой пояс, руки, верхняя часть грудной клетки, трахея, бронхи, легкие, вилочковая железа, руки без большого пальца, так как большой палец относится к Змееносцу, который управляет волей, умом, чувствами, дает подвижность духа; чем подвижней большой палец, тем подвижнее дух человека.

РАК — остальная часть грудной клетки, молочные железы, нижний отдел легких, нижняя часть пищевода, желудок, селезенка, верхняя часть печени.

ЛЕВ — сердце, диафрагма, позвоночник до пояса, мышцы спины, сетчатка глаз.

ДЕВА — кишечник без прямой кишки, верхняя часть живота и область пупка, солнечное сплетение, крупные нервные стволы с ответвлениями.

ВЕСЫ — почки, мочевыводящие пути, поясница до тазобедренной области, кожа.

СКОРПИОН — прямая кишка, половые органы, нижняя часть живота, кости носа.

СТРЕЛЕЦ — кости таза, бедра, тазобедренные суставы, мускулатура этой области, седалищный нерв; имеет отношение и к печени.

КОЗЕРОГ — колени, желчный пузырь.

ВОДОЛЕЙ — голени до голеностопных суставов, мозжечок, гипофиз через Уран.

РЫБЫ — стопа и голеностопные суставы.

Знаки зодиака — обмен веществ, характер заболеваний

Сейчас мы посмотрим, каков обмен веществ у человека и как ведет себя больной в зависимости от своего солнечного знака, если он его типичный представитель. Но пациент может быть и не типичным представителем, если у него в знаке одно Солнце, а где-то в другом

знаке стеллиум (скопление планет), и болезнь вполне может проявиться по стеллиуму, а не по солнечному знаку.

Овен

Очень быстрый обмен веществ; поэтому характерные болезни острые, быстрые, внезапные, заканчиваются кризисом, чаще всего выздоровлением; очень большая нагрузка на нервную систему; у Овна скорее будет инсульт, чем инфаркт; часты анемия и снижение иммунитета; слабые сосуды со склонностью к спазмам и поэтому Овну лучше не курить и избегать всего, что вызывает спазмы сосудов. Зимой ходить в шапке. Дети очень чувствительны к скарлатине и оспе; Овны очень часто дают так называемый психотропный подъем температуры, то есть понервничал и температура подскочила, а болезни нет. Детям свойственны судороги при высокой температуре, а иногда эпилептоидные приступы, то есть приступы типа эпилепсии, но это не эпилепсия как болезнь, а функциональное проявление судорожного состояния от нарушенного обмена веществ. Овен — больной очень трудный.

В пище у Овнов для нормального обмена должно быть много калия и органического железа, которое содержится в овощах и фруктах, и больше протеина, то есть белковых продуктов, для нормальной работы мышц. Овнам в белке себя не ограничивать, иначе будет слабый обмен веществ. Больной Овен постельный режим не выдерживает; он нервный, неусидчивый. При всей своей храбрости Овны практически боятся любой боли и особенно зубной; если кто-то и падает в обморок в кресле у стоматолога — это Овен. Какова же профилактика, что же делать Овну, чтобы не болеть? Совет для представителей всех знаков — беречь нервную систему, то есть учиться снимать напряжение с нервной системы, не перегружать головной мозг, то есть достаточно спать, особенно когда Луна в Овне, и периодически хорошо отдыхать полноценным отдыхом, умирять свою агрессивность, если она появляется, потому что от агрессивности недалеко и до злобы, а злоба — это самая страшная духовная болезнь.

Телец

Обмен веществ замедленный. Пища превращается в жир, если она избыточная. Все Тельцы любят поесть и склонны к полноте; детей ни в коем случае нельзя раскармливать, лучше чтобы они были тощими, чем толстыми, потому что клетки привыкают к усиленному питанию и уже потом ничего сделать нельзя — они будут работать в таком темпе и такая склонность к усиленному питанию может остаться на всю жизнь. В пище должно быть много витаминов А и Е, достаточное количество продуктов, содержащих йод; нужно следить за количеством выпитой воды — слишком много пить не следует. От замедленного обмена у Тельцов часто появляются сухие аллергические сыпи; слабое место у них — щитовидная железа. Очень легко привыкают к курению и очень тяжело отвыкают. Больной Телец выздоравливает очень трудно и медленно, болеет долго, болезни обычно принимают затяжной характер и часто переходят в хронiku. Способности к регенерации у них хорошие изначально, но она у них тоже идет очень медленно. Пожилые Тельцы

склонны к инфарктам от нарушенного обмена, а также к диабету, гепатиту и болезням суставов. Основная профилактика для Тельцов — не переедать, беречь носоглотку и закалять ее.

Близнецы

Обмен веществ у Близнецов очень быстрый и при такой скорости нарушается насыщение крови кислородом, то есть кислород очень быстро расходуется, и отсюда продукты обмена не успевают быстро выводиться, шлаки подолгу циркулируют в крови. Это вызывает сыпи, нагноения и другие кожные неполадки. Им свойственны лекарственные сыпи. У них хороший изначальный иммунитет, но, чтобы он проявился, нужно вести соответствующий образ жизни, в основном гигиенический. Слабое место у Близнецов — нервная система, отчего они подвержены нервным перегрузкам. Они всем интересуются, очень подвижны, и это грозит им нервным истощением. Часто ищут у себя болезни, каких нет, и им можно поставить диагноз "хроническая мнительность". У них могут быть любые болезни на нервной почве, то есть если Близнец понервничал — у него в любом органе могут появиться боли — и в сердце, и в печени. Повышенная склонность к функциональным психосоматическим проявлениям. Больной Близнец лечиться не любит или лечится безалаберно, то есть хватается за разные лекарства, может бросить лечение, не закончив курса, а порой пробует все, что ему посоветуют. Профилактика — побольше быть на свежем воздухе, то есть закалять свою дыхательную систему, не курить и укреплять нервную систему контролем над своими эмоциями и достаточно спать. А чтобы был хороший обмен, пища должна быть богата фосфором и кальцием. Кальций снижает возбудимость нервной системы. Лучше всего потреблять натуральные продукты.

Рак

Обмен веществ зависит от состояния жидкости в организме, поэтому самое уязвимое место Рака — это лимфатическая система, потовые железы и все выделительные функции, связанные с ними; при нарушении обмена веществ у них могут быть отеки, водянки, мокнущие диатезы или болезни мочевыводящих путей, то есть может развиваться любое заболевание, связанное с нарушением физико-химического состава жидкости. Характерна повышенная эмоциональная возбудимость, это может привести к психическим нарушениям и поэтому Ракам тоже очень свойственны психосоматические болезни, особенно тех органов, которые соответствуют знаку Рака. Раки очень чувствительны к воздействию внешних факторов, потому что сопротивляемость их низкая изначально. И плохая регенерация тканей после операций и травм. Течение болезни у них длительное, затяжное; дети чаще всего болеют всеми детскими болезнями; для хорошего обмена в пище должен присутствовать фтор и кальций в достаточном количестве. Больной Рак очень мнительный и от мнительности может заболеть той болезнью, о которой постоянно думает, даже если ее и нет. Очень плохо переносит боль. При лечении больного Рака хорошо действуют процедуры, которые влияют на электрическое состояние жидкости в организме, то есть животное электричество или лечение

экстрасенсов, и они его хорошо воспринимают. Им нельзя очень долго спать в полнолуние. Профилактика — укреплять нервную систему, то есть следить за своими эмоциями, побольше и активно двигаться, чтобы улучшить циркуляцию жидкости. Много не пить жидкости и не злоупотреблять соленой пищей, ну и конечно следить за работой желудка, подбирать пищу, легкую для желудка, не допуская сбоев в работе желудочно-кишечного тракта.

Лев

Самое слабое место у Львов — сердце, и они очень часто переутомляются от переоценки своих сил. Поэтому у них часто возникают функциональные неврозы, в том числе и невроз сердца, нередко истероидные реакции. У них обмен веществ зависит от степени проводимости нервных импульсов через нервные углы и нервные волокна. При сильной нервной нагрузке эта проводимость нарушается и соответственно нарушается прежде всего сердечный ритм, вплоть до появления так называемой мерцательной аритмии, когда количество ударов в минуту сосчитать практически невозможно. Это особенность Львов. Тканевой обмен характеризуется низким содержанием белка в плазме крови. Очень чувствительны к радиации, даже к излучению Солнца. Иммуитет хороший; болеют они остро, быстро выздоравливают, хорошо восстанавливаются и лучше всего реагируют на лечение естественными продуктами, то есть травами, медом и т.д. Больной Лев — пациент очень обманчивый, выглядит он хорошо даже в больном состоянии и рано поднимается с постели. У Львов обычно круглые румяные лица и не похоже, что они больны. Поэтому нужна большая осторожность при оценке состояния больного Льва, обязательно нужен контроль за сердцем. Им нужна богатая белком пища, чтобы плазма крови имела достаточное количество белка, и меньше сахара и крахмала. Основная минеральная соль — это сульфат магния; нужны витамины С и Е. Профилактика — больше отдыхать на природе, тренировать сердце, сосуды, укреплять нервную систему; долго не находиться на солнце во избежание солнечного удара и опасности схватить повышенную радиацию; делать гимнастику для позвоночника.

Дева

Часто от состояния нервной системы зависит общее состояние; прежде всего это сказывается на работе кишечника, нарушается всасываемость кишечника. Это приводит подчас к дистрофии. Поэтому у детей особенно опасны детские поносы; обмен веществ зависит целиком и полностью от состояния их кишечника. Девам нужна особая осторожность в вопросах питания, показано разумное голодание, очищение кишечника, укрепление нервной системы. Больной этого знака — очень трудный для врача, потому что он мнительный и обращает внимание на любые мелочи. И еще у них отвращение к лекарствам, и в этом плане с ними тоже трудно; болезни протекают медленно, в стертой форме и очень трудны для диагностики. Девам нужно избегать острой пищи и пищи трудноперевариваемой. Должна быть пища богатая протеином, то есть белком. Самая важная соль для организма — это сернокислый калий. Профилактика — прежде всего диета. (Среди Дев

много врачей-диетологов, много и вегетарианцев.) Ну и конечно надо избегать нервных стрессов. Нервный стресс влияет на кишечник, кишечник — на обмен веществ.

Весы

Обмен веществ неустойчивый, быстрый, подвержен колебаниям под воздействием внешних факторов. Для Весов свойственно плохое выведение шлаков. Иммуитет у них изначально неустойчивый и резко падает при любых стрессах — и при депрессии, и при возбуждении, и при неблагоприятных внешних факторах. Все болезни Весов начинаются с расстройства работы почек; Весы здоровы до тех пор, пока хорошо работают почки, а почки у них хорошо работают, пока хорошее настроение и пока хорошие внешние факторы, в том числе и хорошее, благоприятное окружение. Болезни выделительной системы и обмена веществ, зашлакованность вызывают кожные заболевания, дерматозы, аллергические и другие сыпи или просто сухость кожи, а также головные боли при этом. Нарушение работы почек часто сопровождается гипертонией, поэтому Весы страдают головными болями при нарушенном обмене; нарушение обмена у Весов затрагивает многие органы, а не только почки.

В питании опасен избыток сладкого и поэтому нужно следить за содержанием сахара в крови. Нужны фосфаты, натрий для улучшения обмена веществ, чаще всего это фосфорнокислый натрий. Больной очень любит заботу и внимание, и на этой почве Весы немножко склонны к симуляции. Они очень чувствительны, и врачу надо быть с ними поласковее, потому что это тоже способствует выздоровлению, а домашние должны создать больному хорошее настроение и хорошие условия для его болезни, а то он долго не выздоровеет и за ним придется очень долго ухаживать. Профилактика — укреплять нервную систему, особенно показана аутогенная тренировка, гимнастика, обязателен контроль за состоянием почек, за сахаром в крови. Женщинам не увлекаться косметикой.

Скорпион

Обмен веществ быстрый и, поскольку этот знак водный, то зависит, как и у Рака, от физико-химического состава жидкости, а этот состав нарушается под воздействием геофизических факторов, колебаний магнитного поля; Скорпионы очень чувствительны к этим колебаниям, нестойки к отравлениям. Наиболее уязвим внутриклеточный обмен. Подвержены образованиям опухолей, в том числе и злокачественных. Важная соль для обмена веществ — сернокислый кальций. Нужны витамины В, С, Е; в овощах и фруктах должно быть достаточное количество железа, протеина, а вот жидкости нужно ограничивать. Этот больной терпеливый, выносливый, то есть он очень долго терпит и этим запускает болезнь; врачам он, как правило, не доверяет, но с болезнью подчас борется активно, если надумал лечиться, но заодно и с врачом тоже борется. Все воспалительные процессы, инфекции у Скорпионов протекают очень бурно, но, к счастью, Скорпионы очень живучи и очень быстро восстанавливаются. Для представителя этого знака есть большая опасность заболеть

венерическими болезнями или СПИДом Основная профилактика для них — это умеренность во всем — в еде, питье и сексе. Ну и сбалансированный рацион с нужными ингредиентами пищи.

Стрелец

Обмен веществ активный и быстрый; на обмен сильно влияет нервная регуляция и степень выработки детоксикантов — антител, лейкоцитов, фагоцитов, ферментов, то есть носителей иммунитета. Стрельцам вредно переедать из-за перегрузки печени. Их нервная система требует заботливого отношения, так как любая болезнь Стрельца обостряется от нервного напряжения — любая болезнь, не только печени. Они всегда очень страдают от переутомления, когда долго работают, не отдыхая. Больной Стрелец — очень трудный. Непонятные лихорадки, которые быстро проходят, а потом опять появляются, что довольно трудно для диагностики, дают острые болезни с высокой температурой, до бреда, а потом резкий упадок сил. Дети часто страдают судорогами.

Пища Стрельца должна быть богата витаминами В, С; основная соль для обмена — двуокись кремния; нужны фрукты, овощи, ягоды. Больной Стрелец жизнерадостный, он шутит над своей болезнью, в постели не лежит и хорошо поддается психотерапии, но вот лечащий врач больного должен выглядеть солидно, соблюдать все врачебные ритуалы и не дай вам Бог не помыть рук и подойти к Стрельцу — я вам не завидую. То есть больной должен проникнуться доверием к врачу, только тогда он начнет выздоравливать. Если этого не произойдет, то больной Стрелец выздоравливать не будет, как бы вы его ни лечили. Стрельцам очень хорошо помогают травы, как и всем представителям огненных знаков, особенно травы мочегонные и кровеочистительные. Профилактика — регулярный образ жизни с гимнастикой, но не очень активный. Иначе Стрелец быстро полнеет, особенно женщины в бедрах. Стрельцам нельзя спать в душных и нагретых помещениях. И всегда нужно обращать внимание на первые признаки боли в пояснице или в тазобедренных суставах — это самые начальные симптомы всех болезней Стрельца. Важно избегать нервных стрессов — они понижают сопротивляемость.

Козерог

Обмен веществ вялый и замедленный, отчего в первую очередь страдают костная система, костная ткань. Для Козерогов характерно плохое пищеварение. В связи с этим им рекомендуется перед едой выпить что-то стимулирующее — единственный знак, которому это советуют. Пища должна быть богата фосфором и кальцием, особенно зимой. Нужно достаточное количество белка, протеина; важна соль для обмена — фосфорнокислый кальций. Козерогам следует ограничить жирную пищу и острые приправы. Сопротивляемость у них высокая, хорошая, потому что сильно работает инстинкт самосохранения, но имеется склонность к депрессиям, а на почве депрессии могут быть плохая работа желудка и склонность к запорам; запоров допускать ни в коем случае нельзя — от этого обмен нарушается еще сильнее, страдает терморегуляция кишечника. Им очень нужны продукты, богатые

железом и белком.

Болезни у Козерога затяжные и вялотекущие; лекарства им нужно давать умеренно, не передозировать, есть опасность отравления. Показана психотерапия, особенно когда больной в депрессивном состоянии и его нужно вывести из этого состояния. Информации у больного Козерога врач много не получит, он не разговорится, поэтому положение врача у постели Козерога такое же, как у ветеринара, то есть ищи сам, чем болен пациент, и лечи. Профилактика — нужно исходить из того, что основные враги у Козерогов — это влага и холод; третий враг — запоры. Вот с этим и надо бороться, то есть избегать сырости, переохлаждения и депрессий. Зубы и кожа — тоже слабое место Козерогов. Показаны массаж и гимнастика. А еще ограничить соль, побольше принимать витаминов. У Козерогов дефицит витаминов, даже летом, а зимой тем более. Если Козерог хочет быть здоров, то для жизни ему показана сухая горная местность.

Водолей

Обмен веществ подвержен резким колебаниям под воздействием изменений в крови и лимфе. Много зависит от геофизической обстановки, как и у представителей всех воздушных знаков. Сопrotивляемость и состояние иммунитета зависят от состояния нервной системы. Водолеи довольно мнительны. Болезни у них неожиданные, острые, с нарушением микрокровообращения, то есть нарушением кровообращения мелких сосудов, капилляров. Патология чаще всего начинается с лимфатической системы, а уже потом переходит в кровь.

Слабая циркуляция лимфы отражается на циркуляции крови, и это прежде всего проявляется на голени в виде флебитов, спазм, судорог, варикозных расширений вен; для улучшения обмена веществ нужно принимать пищу, богатую фосфором и железом, достаточное количество кальция. Основная соль — хлористый натрий, желательно тот, который содержится в овощах и фруктах, органический, натуральный. Больной Водолей — пациент довольно трудный; лечиться он отказывается, но при этом ждет быстрого выздоровления неизвестно откуда. Склонен к радикальным средствам лечения. Уж если лечиться, так лечиться, и он начинает переходить от голодания к усиленному питанию. Обязательно нужно следить за зрением, за состоянием крови, за состоянием психики — она очень уязвима в момент болезни. Нужно обязательно пить травы. Водолеи изначально предрасположены к здоровому образу жизни и поэтому они могут очень долго жить, если будут по-философски воспринимать свои невзгоды — это самое главное.

Рыбы

Обмен веществ замедленный, нервная система задеyствована слабо. Сильно действуют внешние геофизические факторы. У Рыб повышенная чувствительность к медикаментам, особенно при лечении нервной системы. Нужна осторожность при назначении психотропных медикаментов. Иммунитет у них слабый, поэтому во время эпидемий им надо максимально пользоваться профилактикой, очень чувствительны к действию ядов. Склонны к накоплению воды в тканях. Испытывают

недостаток выделительных функций. Нервная система очень неустойчива, при болезнях часто впадают в состояние бреда, может появиться лекарственный бред от избыточного приема лекарств. Нужно соблюдать осторожность, тем более что у них есть склонность к неоправданному приему лекарств, а это и без того ухудшит слабую выделительную функцию. Быстрое привыкание к одному виду лекарства. Поэтому при затяжных болезнях **им** нужно менять лекарства.

Склонны к аллергическим проявлениям и к переутомлению. У Рыб очень быстро проявляется вялость, сонливость, зевота от переутомления. Склонность к простудным заболеваниям и в первую очередь органов дыхания. Укрепить иммунитет можно правильным питанием. Им надо больше употреблять продуктов моря типа морской капусты, водорослей, требуются фосфат железа, соль; вторая соль — хлорид калия, который нужен для внутриклеточного обмена. Рыбы с трудом преодолевают болезнь. Они легко внушаемы, очень любят медицинскую литературу, часто ненужную, и этим нередко сами себя вводят в заблуждение, то есть находят болезни, которых на самом деле у них нет.

Они обязательно указывают не на то место, которое у них болит, и ориентироваться на них совершенно невозможно, в анализе они удивительно неточны и не знают, что у них болит, но к лечению относятся серьезно, хорошо реагируют на все виды лечения и особенно на электропроцедуры. Больной Рыбе, чтобы она быстрее выздоровела, нужно детально рассказать про ее болезнь — откуда она взялась, как она протекает, чем ее надо лечить, то есть ей все нужно рассказать детально, как в энциклопедии, и даже о возможных результатах, и не дай вам Бог не угадать этот прогноз — все должно быть в строгом соответствии с рассказанным, только тогда Рыба поверит вам и будет выздоравливать. Профилактика — нужно постоянно держать ноги в тепле, носить удобную обувь, ежедневно мыть ноги и массировать ступни ног, от пальцев вверх к голени, — это улучшает лимфообращение и, конечно, служит гимнастикой для стоп и голеностопных суставов. Хорошо действуют ножные ванны. С детства нужны коньки и лыжи.

ЗДОРОВЬЕ ПО ЗОДИАКУ

Овен

Овен всегда здоров и бесшабашен, он не обращает внимания на различные симптомы заболевания и может пренебречь плохим самочувствием ради работы и удовольствий. Игнорируя болезни, Овны добиваются того, что недуги отступают. Овны не выносят походов к врачам, особенно к стоматологам. Только крайне тяжелое состояние здоровья может заставить Овна обратиться за помощью к врачу, советами которого он пренебрежет при первых же признаках улучшения самочувствия. Овны сильны, жизнелюбивы и оптимистичны, поэтому они редко болеют, правда до старости доживают также редко.

Подверженность патологии: головные боли, мигрень, головокружение, близорукость, кариес, гипертония, инфаркт миокарда, гепатит, бессонница, наркомания, ожирение, травмы.

Телец

Тельцы здоровы, энергичны, выносливы. Не любят разговоров о здоровье и о правильном образе жизни, им нравится много работать, много пить, много курить, много любить — гурманствовать в жизни. Тельцы крепко и прочно сшиты, имеют сильную конституцию, позволяющую им дожить до седины без хронических заболеваний. Если же Телец попал в руки врача, то более дисциплинированного пациента встретить трудно: он скрупулезно выполняет все предписания, мужественно переносит боль и неудобства. Выздоровливают Тельцы медленно, несмотря на педантизм в выполнении рекомендаций врача, — это связано с тоской и скукой, которую нагоняют на Тельца болезни.

Подверженность патологии: ожирение, диабет, гепатит, бронхиты, ангины, ларингиты, остеохондроз, варикозное расширение вен, геморрой, переутомление, депрессия.

Близнецы

Бич Близнецов — неспособность расслабляться, особенно при переутомлении. Следствием являются бессонница, депрессия, чувство подавленности. Этот знак художников имеет хрупкое здоровье и высокоразвитую духовную жизнь. Чаще всего Близнецы заболевают не от объективных причин, а от скуки и одиночества. Они не склонны к перееданию и злоупотреблению алкоголем. Выздоровливают Близнецы быстро, если имеют положительные эмоции, и крайне медленно — при негативных событиях, происходящих вокруг.

Подверженность патологии: аллергии, кожные заболевания, простуды, колиты, артриты, ревматизм, мигрень, бессонница, психозы, шизофрения.

Рак

Раки ненавидят и не выносят боль, которая делает их несчастными и беспомощными. Уязвимое место этого знака — чувство жалости к себе, увеличивающее риск заболеть. В периоды жизни, наполненные праздниками, комплиментами, смехом в общении, любовью, Рак не болеет. В состоянии депрессии у этого знака резко снижается сопротивляемость к заболеваниям. Этот знак имеет тонкую нервную организацию, и большинство патологий Рака — психосоматические. Долгий сон приводит к нервной депрессии.

Предрасположенность к патологии: все органы, выводящие шлаки из организма: кожа, легкие, почки, кишечник. Гастриты, колиты, запоры, бронхиты, астма, пиелонефриты, задержка мочи, циститы; у женщин часто болезненные менструации, но самые легкие роды.

Лев

Лев здоров и привлекателен. Он хорошо выглядит, даже если отвратительно себя чувствует. Лев терпелив, трудолюбив, не любит ныть и не станет притворяться несчастным. Заболевает Лев остро, но, будучи крепким по натуре, быстро восстанавливает свои силы после болезни. Обладает сверхъестественной жизнестойкостью. Лев любит есть, пить, курить, заниматься сексом, но сила его природы часто помогает устоять против искушения. Сопротивляемость к болезням у

Льва феноменальная, но он постоянно себя проверяет и ставит сверхзадачи, которые способны привести к надрыву и переутомлению. Общение с врачами действует негативно на подсознание Льва, заражая его мнительностью, которая, однако, быстро проходит.

Подверженность патологии: травмы, анемия, лейкоemia, другие болезни крови, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, аритмии, флебиты, эмболии, инсульты, спазмы, судороги, нервные срывы.

Дева

Дева любит проходить врачебные обследования, рассуждать о правильном питании и собирать информацию, касающуюся здоровья. Она бдительно следит за работой своего организма и при малейших отклонениях обращается к врачу, предпочитая традиционные методики лечения. У Девы нет энергии Овна, жизненной силы Тельца, сопротивляемости Льва, эластичности Близнецов, но она оснащена первоклассной нервной системой, сторицей восполняющей все эти качества. Иногда у Дев развивается преувеличенное внимание к своему здоровью, ипохондрия, мания чистоты и страх перед микробами. Результатом этого во многих случаях является половое воздержание.

Подверженность патологии: запоры спастического характера, воспаления тонкого кишечника, уремия, цистит, простатит, арахноидит.

Весы

Знак меры и умеренности, обаятельности, легкости. Обладает очень низкой энергетической активностью, слабой сопротивляемостью к болезням, особенно связанным с холодом и сыростью. Цвет кожных покровов вокруг глаз является зеркалом самочувствия Весов. Весы обожают заботливое внимание и сочувствие к себе, что располагает их к симуляции. Они преувеличенно внимательны к своему здоровью, не доверяя докторам, утверждающим, что данное заболевание Весов — пустяк. Весы знают о своей "избранности в болезнях", и в обратном их никто не убедит.

Подверженность патологии: почки (пиело- и гломерулонефриты, мочекаменная болезнь), цистит, вегето-сосудистая дистония с гипотонией и аритмией, простуды, радикулиты, ревматизм, нервные расстройства, маниакально-депрессивный синдром.

Скорпион

Считает себя хозяином судьбы во всех вопросах, включая здоровье. Менее всех других знаков доверяет врачам. До последней минуты старается не замечать своих болезней. Скорпион терпелив, вынослив, имеет высокую сопротивляемость к болезням. Это — знак долгожителей. Однако власть, дарованная звездами Скорпиону, может быть как прогрессивной, так и регрессивной, что затрагивает все аспекты жизни Скорпиона, включая и здоровье. Скорпиону нравится бесшабашный образ жизни (алкоголь, табак, наркотики, секс), в еде он гурман. Жизненная энергия его неимоверна, но уж если Скорпиона поразит какая-то болезнь, то течение ее будет тяжелым и опасным.

Подверженность патологии: кровотечения, тонзиллиты, ангины,

инфаркт миокарда, аритмии, травмы, гинекологические болезни у женщин и заболевания половой сферы у мужчин.

Стрелец

Стрелец относится к своему здоровью с характерным для него прагматизмом, заботясь о своем самочувствии только в той мере, каковая не будет мешать Стрельцу вести привычный образ жизни. Он может рано ложиться спать, быть умеренным по отношению к спиртному. Болезнь просчитывается Стрельцом, который ведет себя адекватно своему состоянию: не унывая — и не геройствуя. К врачам он обращается при объективной необходимости и подходит к лечению со здоровой долей скептицизма. Выздоровление протекает сверхъестественно быстро. Если Стрелец не будет поддаваться эмоциональным перепадам, у него прекрасная перспектива дожить до старости при здоровом теле и духе.

Предрасположенность к патологии: артриты, артрозы и остеохондроз (чаще травматического происхождения), пневмонии, язва желудка и 12-перстной кишки.

Козерог

Козерог набирает силу с возрастом. Это выносливый, стоический знак с сильно развитым инстинктом самосохранения. Слабое место Козерога — пессимизм и пароксизмальная депрессивность, наносящая вред его здоровью. Козерог никогда не замечает первых признаков болезни, а когда заболевает по-настоящему, уверен, что это фатально. Злейшие враги Козерога — холод, сырость, сквозняки. Врач, лечащий Козерога, должен быть внешне индифферентным психотерапевтом, устраняющим приступы пессимизма (в первую очередь), а затем дающим скудные рекомендации. В этом случае Козерог быстро поправляется, становясь критичнее к своим ощущениям и эмоциям.

Предрасположенность к патологии: отложения солей в позвоночнике, суставах, зубные камни, "шишки" на суставах, сколиоз, снижение слуха, атеросклероз, вялое пищеварение, моче- и желчекаменная болезнь, дерматозы, экземы.

Водолей

Водолей — долгожитель. Водолею свойственно соблюдать правила здорового образа жизни не потому, что его польза общеизвестна, а потому, что Водолею это нравится. Тем более, что Водолей придерживается этих принципов без педантизма. Для этого знака, более чем для других, вредно курение. Слабое место Водолея — в резких спонтанных переходах от поста к перееданию, от отдыха к упорной деятельности. Поэтому болезни Водолея неожиданны, непрогнозируемы. Водолей — трудный пациент для врача, так как лечение быстро надоедает, и он его прекращает. Водолей не переносит жару.

Предрасположенность к патологии: травмы икроножных мышц и лодыжек, заболевания крови, инфекционные заболевания, склероз сосудов, головокружения, повышенная кислотность желудочного сока.

Рыбы

Рыбы — хрупки, слабы, утонченны, склонны к мистике. Очень часто занимаются самовнушением и самообманом. Обычно заботятся о своем здоровье, принимая меры предосторожности (услышав об эпидемии гриппа, Рыбы первыми бегут в аптеку за лекарствами). В еде Рыбы — гурманы, предпочитают деликатесы. Стоический тип Рыб — вегетарианцы. Рыбы любят читать медицинскую литературу, находя у себя множество симптомов различных заболеваний. Могут впадать в панику от ерунды, будучи предельно спокойными перед лицом настоящей опасности. Рыбы, как правило, выполняют советы врача (в душе считая его менее компетентным, чем они сами). Рыбы рождаются усталыми, поэтому сопротивляемость к болезням у них снижена.

Предрасположенность к патологии: отеки, гипертония, варикозное расширение вен, геморрой, ревматизм, полинозные заболевания, травмы ступней и пальцев ног, абсцессы, шизофрения.

Ф. К. Величко

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ

Овен

У Овнов слабое место — голова, мозг. Когда Овен падает, то чаще всего стучится головой, поэтому маленьких детей нужно выводить на прогулку в мягких шапочках, смягчающих удары, взрослым, увлекающимся ездой на мотоцикле, никогда не забывать о защитном шлеме, а тем, у кого часто болит голова, не глотать огромное количество обезболивающих таблеток, а проверить свои почки — второе слабое место в организме Овна. Если вы заболели гриппом — не бравировать своей выносливостью и способностью переносить недомогание на ногах — ложитесь и выполняйте все предписания врача, чтобы не получить осложнения на мозговые оболочки — менингита или арахноидита.

Телец

У Тельцов слабое место — горло, внутреннее ухо и частенько — щитовидная железа. Малыши при простуде часто получают отит, воспаление среднего уха, что может привести к ослаблению слуха, а ведь музыка для Тельца — большое удовольствие. Приведите в порядок свои гланды и зубы, к ангине относитесь очень серьезно, чтобы не получить осложнения на сердце. Периодически нужно дезинфицировать также мочеполовые пути с помощью мочегонных и бактерицидных травяных настоев. Тельцам очень вреден также лишний вес, ослабляющий их организм, но слава Богу, нынешняя ситуация в стране поможет им избежать этой неприятности.

Близнецы

Близнецы подвержены заболеваниям верхних дыхательных путей (разные ОРЗ) и верхушек легких. Им нужно закалять эти органы, делать дыхательные упражнения, почаще гулять в хвойных и березовых рощах и заниматься легким спортом, развивающим дыхательные пути (бег трусцой, теннис), но не в залах, а на свежем воздухе. Курение им вредит больше, чем другим. Следует беречь от простуды также поясницу:

радикулит — не такое уж у них редкое явление.

Рак

Ракам следует внимательно следить за грудными железами, пищеводом и верхней частью желудка. Кормящим матерям следует соблюдать все правила гигиены и ухода за сосками, чтобы избежать частого у них мастита и разных затвердений в груди. Ракам противопоказана слишком горячая и раздражающая стенки желудка пища, спиртные напитки и даже пиво — им нужно потреблять жидкости в умеренном количестве, чтобы избежать отеков, но и не питаться всухомятку тоже.

Лев

У Льва слабое место — сердце и позвоночник. Следите за осанкой своих маленьких львят, чтобы не сидели скособочившись за партой или за столом — опасность сколиоза (искривления позвоночника). Львам полезны упражнения, укрепляющие мышцы спины и повышающие гибкость позвоночника, но не следует увлекаться спортивным снаряжением, создающим сильную нагрузку на позвоночный столб — грозит деформация межпозвоночных дисков. Пожилым Львам противопоказаны стремительные броски с целью успеть на подходящий трамвай или автобус, а также высокотемпературные банные парилки.

Дева

Девам часто докучает кишечник, ничего несвежего им есть нельзя, плохо переносят они и столовскую пищу. Самая большая опасность для них — острый приступ аппендицита, имеющий свойство приключаться в самых неподходящих условиях — в дороге, в доме отдыха или вдалеке от медпункта. Поэтому при любых ощущениях дискомфорта в брюшной полости им лучше обратиться к врачу и отложить поездку.

Весы

Слабые места Весов — почки, поясница, вообще нижняя часть спины. Детей нужно одевать так, чтобы поясница у них была надежно утеплена. Особенно важно не застудить им поясницу во время болезни скарлатиной, часто дающей осложнения на почки. Девушки цветущего возраста весело хохочут, читая в старинной литературе о теплых набрюшниках, а потом маются радикулитом и ломотой в спине. Весам полезно почаще промывать почки мочегонными чаями: опасность образования камней у них повышена. Упорные головные боли тоже могут указывать на неполадки с почками.

Скорпион

Женщин-Скорпионов часто донимают расстройства в мочеполовой сфере — воспаления придатков, циститы, болезненные менструации. Начинать борьбу с этими недомоганиями им нужно с санации полости рта: залечить гланды, зубы, ежедневно полоскать рот настоем ромашки или шалфея. Скорпионы вообще неустойчивы против инфекции мочеполовых путей — об этом стоит подумать и мужчинам... Второе слабое место в организме Скорпиона — желчный пузырь. Очень жирная, богатая холестерином пища им вредна. Тяжесть под ложечкой после

еды — серьезный повод обратиться к врачу (чего делать Скорпионы очень не любят). Опасен Скорпионам и аппендицит, но уже по другой причине: Скорпионы очень терпеливы и откладывают вызов скорой помощи до самого последнего момента, а при аппендиците чем раньше захвачена болезнь, тем лучше.

Стрелец

Стрельцам нельзя перегружать свою печень, в первую очередь это относится к спиртным напиткам. У них подвержен травмам тазобедренный сустав, что особенно нужно иметь в виду пожилым людям. Поскользнувшись на льду, они могут получить перелом шейки бедра, очень плохо заживающий. Легко защемляется у Стрельцов седалищный нерв — от неудобных резких поворотов, наклонов и от охлаждения поясницы. В гимнастических упражнениях Стрельцам нужно делать все плавно, избегая рывков, резких поворотов и всяких силовых приемов.

Козерог

Козероги страдают нарушением обмена веществ, в первую очередь в костной ткани. В их питании должно быть побольше кальция, именно им полезно употреблять толченую скорлупу куриных яиц. Для улучшения обмена веществ им полезна подвижная жизнь. Первыми дают о себе знать колени. С ревматическими явлениями нужно активно бороться, чтобы к старости не лишиться подвижности. Козерогам противопоказана жизнь во влажной холодной атмосфере, лучше всего на их самочувствие действует сухой и чистый горный воздух. Берегите детей от простуд. Основы будущего ревматизма закладываются в 7 и 14-15 лет, это самые опасные для Козерога возрасты, когда нужно утепляться. Видя девушек зимой в нейлоновых чулочках, я внутренне содрогаюсь: а вдруг она — Козерог? Ревматизм, а чего доброго, и ревмокардит ей обеспечен.

Водолей

Водолею лучше всего купить велосипед. Убьет двух зайцев: укрепит нервную систему (в чем Водолей очень нуждается) и даст хорошую тренировку икрам ног. Как часто у женщин-Водолеев наблюдается варикозное расширение вен на ногах! Стоячая работа им противопоказана, а беременным совершенно необходимы упражнения для ног. Дети-Водолеи подвержены судорогам. Чаще всего это свидетельствует о недостатке кальция в организме. Кальциевые препараты эффективно снимают такие судороги. Особенно опасны судороги икроножных мышц во время купания в реке или море.

Рыбы

Казалось бы, Рыбам повезло: слабое их место всего лишь ступни ног и голеностопный сустав. Однако, растянув сухожилие на ноге или заработав шпору на пятке, вы поймете, что это не шутка. Главное все же заключается в том, что на подошву выходят многие чувствительные точки, связанные почти со всеми внутренними органами. Постоянное раздражение такой точки, например, гвоздем в ботинке, может вызвать совершенно неожиданное заболевание, скажем, вдруг ни с того ни с сего

увеличится печень. Вот почему Рыбам никак нельзя экономить на обуви, она должна быть удобной. И если ваша маленькая Рыбка жалуется, что ей жмет туфелька, отнеситесь к ее жалобе самым серьезным образом. Рыбам, как никому из знаков Зодиака, полезно ходить босиком.

КАК ОБРЕСТИ ЗДОРОВЬЕ

Овен

Здоровье Овны, как ни странно, приобретают заботясь о других. Чуть больше подвижности и чуть меньше консерватизма, тогда не придется жаловаться на хроническую усталость. Анализируйте свое психическое состояние, сортируйте эмоции, и вы поймете, чем лечить себя.

Телец

Хорошее самочувствие у Тельца будет тогда, когда он почувствует удовлетворение от общения с партнерами. Но самое главное — держать самого себя в равновесии. Особенно сильно будут влиять на психическое и физическое состояния Тельцов люди, рожденные под знаком Весы.

Близнецы

Чем больше тайн знают Близнецы, тем хуже они себя чувствуют. Чтобы застраховаться от подозрительных недомоганий, Близнецам стоит меньше обращать внимания на соблазны. Люди, рожденные под знаком Скорпиона, оказывают большое влияние на физическое состояние Близнецов.

Рак

Здоровье Раки приобретают в путешествиях, особенно заграничных. Даже мысленное или пассивное путешествие у экрана телевизора уже лечит Раков. Изучение иностранных языков и периодическое увлечение новыми науками укрепит психику Раков, а значит и сохранит их здоровье.

Лев

Львы становятся очень крепкими и здоровыми, когда начинают заниматься точными науками, изучением различных законов. Льву важно поддерживать гибкость суставов. Козерог всегда даст Льву ценный совет о том, как укрепить здоровье.

Дева

Излечить себя от любых болезней Дева способна сама. Она может найти оригинальный, подходящий именно ей способ излечения. Любые новые разработки в области медицины всегда интересуют Деву. Водолее особенно заметно влияют на физическое состояние Девы.

Весы

Поправлять свое здоровье Весам хорошо ранней весной. Особенно полезны людям этого знака водные процедуры и

расслабления с мысленным погружением внутрь себя. Никогда не пренебрегайте советами Рыб о здоровье.

Скорпион

Будучи лидером, первым, Скорпион всегда будет чувствовать себя хорошо. Желая излечиться, Скорпиону главное действовать быстро, не откладывая ничего на потом. Люди, рожденные под знаком Овен, способствуют скорейшему выздоровлению Скорпионов.

Стрелец

Попридержите свои чувства, не делитесь ими с кем попало, тогда и проблем с физическим состоянием будет меньше. Рукоделие также помогает Стрельцам быть в хорошей форме.

Козерог

Когда Козерогу есть с кем пообщаться, когда он подвижен и неконсервативен, тогда его физическое состояние отличное. Многочисленные разговоры по телефону или иное общение, спортивные игры сделают Козерога здоровым.

Водолей

Чтобы Водолей всегда был здоровым, ему необходимо найти свой собственный метод успокоения. Водолеям всегда важно следить за перепадами психического состояния. Внутреннее равновесие помогут приобрести Водолеям Раки.

Рыбы

Рыба абсолютно здорова, когда она любит. Научитесь творчески подходить к неприятностям. Любые вопросы здоровья Рыбам помогают решить Львы.

Отец Аристотель

СОВЕТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ

На маленьком острове Спорады в Эгейском море в старой башне живет монах и отшельник отец Аристотель.

Башня отца Аристотеля — место встречи многих ищущих его совета. К его посетителям относятся многие знаменитости мира: Онасис посещал его раз в год, чтобы составить свой гороскоп; ведущие промышленники мира из Америки, Японии и Австралии приезжают к греческому монаху, который всячески избегает любой шумихи вокруг своей персоны.

Гонорары, которые он получает от своих клиентов, отец Аристотель раздает крестьянам на острове, чтобы они смогли купить себе современные машины. За это они обеспечивают его всем, что требуется для жизни. Они почитают отца Аристотеля как святого.

Предсказания мудрого отшельника, который с помощью старой немецкой подзорной трубы из ночи в ночь наблюдает за небом и производит свои расчеты, знамениты своей точностью.

Отец Аристотель происходит из крестьянской семьи, живущей на

Пелопоннесе. Несколько лет он учился в Западной Германии, изучал философию в Гейдельберге и Геттингене. В области астрологии он самоучка, всему научился сам.

На "своем" острове, который превратился в "его вселенную", отец Аристотель живет с двадцати шести лет, то есть уже более полувека. Один раз в неделю к острову пристаёт корабль. Паромщики доставляют отцу Аристотелю книги и газеты — это единственная связь монаха с внешним миром. Телефона и телевизора у него нет.

Овен

21 марта — 20 апреля

Овну приписывают большую жизненную силу и способность быстро восстанавливаться. Он всегда делает ставку на свою энергию, и потому тяжело переживает всякую потерю сил. Достаточно посмотреть на Овна, когда у него что-нибудь болит: он будет печальнее кого бы то ни было.

Но тот, кто в такой степени доверяет своему телу и своей продуктивности, должен уметь правильно рассчитывать свои силы.

Овен должен научиться беречь силы в периоды некоторого уменьшения жизненной энергии. Беда в том, что внутреннюю напряженность он скорее загоняет вглубь, чем снижает. Алкоголь, чай, кофе — это не решение. Нужен другой путь, и он это знает.

Для начала надо подумать, всегда ли он идет навстречу потребностям своего организма, заботится о своем душевном комфорте. Очень часто Овен не признается, когда плохо себя чувствует, воспринимает это как "поражение". Не надо ждать, пока температура свалит в постель. Тело требует своего. И если к нему не прислушиваться, оно само предъявит счет.

Овен часто виноват сам в своих недомоганиях. Стремления нужно несколько приспособлять к обстоятельствам.

Если однажды покажется, что все идет вверх дном, то лучше всего сделать то же самое: выполнить, если получится, стойку на голове. Если трудно, то все равно не надо впадать в уныние.

Спокойнее! Сесть на удобный стул, поближе к переднему его краю; спина прямая, ноги слегка расставлены. Стопы хорошо прилегают к полу. Закрывать глаза и уронить подбородок на грудь. Затылочная мускулатура расслабится. Остаться ненадолго в этом положении и попытаться проследить, где еще сохраняется напряженность. Дышать спокойно и глубоко, не забывать о выдохе.

Не открывая глаз, сконцентрировать внимание на зоне между бровями. Расслабить лицо. Сохранять эту позу 5 минут. В замедленном темпе выйти из данного положения. Сесть прямо и покрутить плечами: вначале назад, затем вперед. Выпрямиться и запрокинуть голову назад, а затем дать ей "упасть" вправо и, наконец, влево. Ну вот, голова и на месте!

Беспокойство Овну может доставить и кожа. Она на все реагирует и "вытягивает" трудности на поверхность, недаром есть много народных выражений, отражающих связь состояния кожи и души: "Лезть из кожи вон", "Испытать что-либо на собственной шкуре". О человеке чувствительном говорят: "Он тонкокожий".

Кожа — это защитный орган, охватывающий все тело и оберегающий человека от внешних воздействий. Благодаря ей мы ощущаем тепло и холод, сухость и влагу. Всякий избыток вызывает определенные кожные реакции. Они говорят о том, что необходимо восстановить равновесие.

Кожа сигнализирует и о неблагоприятном физическом и психическом контакте, а также о возможных излишествах. Затвердение, шелушение, покраснение и все другие виды раздражений, кроме ожогов и укусов насекомых, всегда четко свидетельствуют о каком-либо разладе с внешним миром.

Кожные расстройства, имеющие внутренние причины, иногда тайна за семью печатями. Нужны длительные наблюдения.

Часто на коже отражаются нервозность, напряженность, стрессы. Коже также нужна разрядка. Заметив покраснения или воспаления, знайте, что это может быть проекцией психологического дисбаланса.

Кожу могут исцелить вода и свет. Возьмите тонкий хлопчатобумажный или льняной лоскут, смочите его и наложите на раздраженное место. Подождите, пока лоскут не высохнет сам по себе. Так нужно делать почаще. И — терпение!

С точки зрения здоровья Овну лучше всего быть мореплавателем, дельтапланеристом, гонщиком; заниматься всем, что связано с движением. Активное хобби гарантирует хорошее времяпрепровождение.

Эти места принесут вам счастье: стадионы, заводы.

Телец

21 апреля — 20 мая

Старый год Телец провожал несколько бурно, слишком обильно поел и будет наказан за это. Даже если он и хотел по возможности избегать излишеств, то это решение было сразу забыто и благие намерения быстро испарились. Правда, его ожидает лишь небольшое недомогание, но разве это приятно.

Соблюдать диету не означает голодать, кроме того, есть диеты, при которых можно есть вкусно и даже очень неплохо. В любом случае речь идет об очистке организма. Надо все обдумать и отказаться от слишком категоричных мер.

Тельцу не повредят фруктовые и овощные дни, в которые он будет есть исключительно овощи и фрукты. Эти дни не должны совпадать с юбилейными торжествами и ужинами, на которые он приглашен, это оздоровительное мероприятие, а не самоистязание.

Может быть, среди его близких или друзей найдется кто-нибудь, кто составит ему компанию, а может быть, у кого-нибудь даже есть определенный опыт в этой области.

В такие дни не обязательно вести замкнутый образ жизни и сидеть дома. Свежий воздух и движение также помогают оздоровлению. Пробежите несколько кругов, но не слишком быстро. Важно при этом, чтобы дыхание было равномерным, через нос.

Для организма Тельца важно очищение. Стрессовые ситуации доставляют ему немало хлопот, так что важно вовремя позаботиться о выводе большого количества шлаков из организма.

Надо пить больше жидкости. Однако здесь имеются в виду чай с лекарственными травами, минеральная вода или лимонный сок, кофе и алкогольных напитков лучше избегать.

И здесь все должно идти по плану, но так, чтобы не лишать себя удовольствий.

С начала весны Телец может заняться ездой на велосипеде. Ему наверняка доставит удовольствие подготовка небольшого или продолжительного путешествия. Кто знает, может быть, и кто-нибудь из его друзей захочет присоединиться к нему.

Однако если попутчики Тельца будут склонны заканчивать свои поездки в ресторане, то ему лучше отказаться от подобных приглашений, это определенно не входит в программу оздоровительных мероприятий.

Многие Тельцы имеют хорошие голоса и любят петь. Для них имеет большое значение уход за полостью рта и гортанью. Старый и очень хороший домашний рецепт: полоскание морской водой. Это просто, и нужно делать до завтрака. Для этого растворите столовую ложку морской соли в литре горячей воды, этот раствор можно использовать в горячем виде для ингаляций и в охлажденном для полоскания.

При простудах рекомендуется регулярно промывать нос. К этой процедуре надо привыкнуть, не бросайте затею как неудавшуюся, если с первого раза это не получится.

В пригоршню наберите морской воды, одну ноздрю закройте, а другой вдыхайте, втягивайте воду.

При этом надо сначала несколько наклониться вперед, а затем запрокинуть голову и выплюнуть все через рот. Потом повторить процедуру, зажав другую ноздрю.

Между прочим, этот дешевый и несложный метод помогает бросить курить. В этом случае описанная процедура должна стать такой же привычной, как чистка зубов.

Кому все же не удастся освоить этот метод, тот может купить в аптеке пипетку и закапывать морскую воду как капли.

При простуде можно повторять эту процедуру несколько раз в день. Слизистая оболочка при этом хорошо очищается и регенерируется.

Приятный для Тельца побочный эффект — улучшение обоняния, которое так страдает от выхлопных газов. Это позволит ощутить все ароматы пищи, и еда покажется еще вкуснее.

Когда Телец очистит гортань, он сможет петь. Ничто не приносит такую гармонию в его жизнь, как удовольствие от пения.

С точки зрения здоровья Тельцу необходимо немного осторожности. Если вокруг него ничего не происходит, ему скучно. Тельцы часто бывают мотоциклистами, склонны переходить границы возможного.

Эти места принесут вам счастье: сады, театры.

Близнецы

21 мая — 21 июня

Истинный Близнец целый день на ногах, спокойно сидеть на одном

месте для него мучительно. Его стремление к активности можно объяснить тем, что он постоянно пытается "наводить мосты". Но неплохо бы взвесить свои силы перед тем, как приниматься за работу.

Близнеца в кресле не удержать. Разница между активностью и сверхактивностью у него мизерна. Но не имеет смысла набрасывать на него узду. Лучше сделать все, чтобы его активность была результативной, а это не так-то просто.

Близнец часто нервничает, потому что его порывы не всегда совпадают с ожидаемыми результатами. Именно тогда и невозможно удержать его на месте, но чтобы повысить свою эффективность, ему нужно научиться расслабляться.

Для этого полезны следующие упражнения: лечь на пол на спину, раздвинуть руки и ноги примерно на метр. Сжать руки в кулаки и одновременно приподнять. Через 5 секунд расслабить руки и опустить их на пол. Затем напрячь и приподнять на 5 секунд ноги. Это упражнение можно повторить, поднимая руки и ноги одновременно. Если затем остаться в расслабленном состоянии лежать на полу, то возникает ощущение приятной расслабленности и тока крови по всему телу. Дыхание делается спокойнее. Именно это и требуется. Можно, конечно, и продолжить упражнения. Постепенно напрячь все части тела, сохранять напряжение 5-10 секунд, затем расслабиться. Бедра, ягодицы и спину крепко "впечатать" в пол, плечи поднять к ушам, голову поворачивать слева направо. Это упражнение воздействует на организм почти как массаж. Мышцы лица тоже можно тренировать: зажмурить глаза и подтянуть рот к носу, спустя 5 секунд резко раскрыть глаза и рот.

Если после этих упражнений просто спокойно полежать несколько секунд, нервозность полностью улетучится.

Если у Близнеца нет возможности делать эти упражнения ежедневно, то по крайней мере не нужно забывать о них надолго. Наверняка он найдет местечко, где без помех можно делать такие же упражнения, хотя бы не лежа, а сидя на стуле.

В этом случае руки надо поднять вверх, переплести над головой и напрячь (создать у себя ощущение, что вас тянут вверх). При этом, чтобы упражнение было эффективным, плечи поднимать не надо.

Упражнение специально для глаз. Потереть ладони друг о друга, до ощущения тепла. Потом сжать руки в кулаки и надавить ими на закрытые глаза. Повторять это упражнение, пока сохраняется приятное ощущение.

Близнец и подвижность так же связаны между собой, как вода и рыба; и необходимо иметь в виду, что как раз благодаря движению можно многого достичь.

Напряжение (не столько в умственном, сколько в физическом смысле) снимает нервозность, если хорошо сочетается с расслаблением.

Когда человек планирует больше, чем может выполнить на самом деле, возникает напряжение, которое может быть в сущности очень продуктивным. Единственное условие, чтобы оно было не слишком большим и не проявилось в неприятной резкой форме.

С помощью приведенных выше упражнений сознательно создается напряжение, чтобы также сознательно снять его.

Какова индивидуальная норма упражнений, Близнец должен постепенно выяснить сам. Главное не переусердствовать, в этом тоже нет пользы. Терпением и осторожностью он добьется большего. Иногда говорят: "Он перетрутился". Это выражение полностью применимо и к физическому состоянию.

Близнец может наметить собственную программу физической нагрузки и благодаря этим упражнениям будет чувствовать себя намного бодрее.

С точки зрения здоровья Близнецу больше всего нужна разрядка. Свободное время должно быть заполнено большими достижениями. Неплохо заняться садоводством.

Эти места принесут вам счастье: школы, горы, ярмарки.

Рак

22 июня — 22 июля

Рак сверхчувствителен, поэтому ощущает малейшие душевные движения и колебания окружающих. Он особенно остро чувствует неприязнь, зависть или недоброжелательность — все то, чего он старается избегать при общении с внешним миром. Рак ищет не врагов, а друзей.

Периодически его начинают очень мучить болезни. Это могут быть проблемы с зубами или с растущими ногтями или еще что-нибудь в этом роде. Но все болезни сразу проходят, если приходит друг, и они могут вспомнить "старые, добрые времена".

Рак всегда приверженец всего, что себя уже зарекомендовало. Он не любит нового и с трудом привыкает к нему.

Внезапные перемены в жизни и вообще любые изменения ему настолько неприятны, что он теряет почву под ногами, начинает буквально утопать в новшествах и пытается спастись, держась за соломинку старого, привычного.

Рак очень осторожен при выборе новых блюд. Незнакомое часто сказывается плохо на его пищеварении, точно так же, как и нервные перегрузки. Да и сам он создает вокруг себя обстановку нервного напряжения. Но все это не так опасно, как он зачастую думает.

Раки редко бывают спортсменами, но воду любят всегда — не даром это их стихия. Если на дворе не слишком холодно, то плавание для них — лучшая терапия. Ведь вода снимает нервное напряжение.

В компании или одному плавать, чтобы поддержать хорошее самочувствие и настроение, Рак выбирает сам.

У него часто портится настроение, когда приходится долго находиться в шумной компании или в одиночестве. Важно знать пропорцию. Исходя из этого, Раку можно порекомендовать уходить несколько раз в год в короткий отпуск.

Ему следует идти навстречу своим желаниям. Хочется увидеть вокруг новые лица — предпринять маленькое путешествие, хочется потанцевать — значит стоит, потянет к одиночеству — пойти, например, в горы и часами молчать, имея перед глазами только свой рюкзак, набитый вкусной снедью. Такое поведение — прекрасная возможность успокоиться и расслабиться.

Если хочется сидеть дома, а не путешествовать, то нужно

составить себе твердую программу освобождения от стресса. Надо не только баловать себя время от времени, но и жить согласно определенному и твердому режиму дня. Неплохо заканчивать день теплой ванной для ног с добавкой шалфея. Вода должна обязательно покрывать щиколотки. Это отлично воздействует на желудок и нервы.

Свежий шалфей с добавкой лимонного сока хорош и как напиток. Такой чай тоже снимает нервное напряжение.

Есть много рецептов приятно пахнущего и очень эффективного домашнего чая. Попробуйте чай из цветков бузины, липовый чай. Добавка лимонного сока улучшает его вкус и в этом случае.

Кожа Рака нуждается в тепле и уходе. Ухаживая за ней, он положительно воздействует на свою душевную "тонкокожесть". Ему нужно не только вечернее, но и утреннее освежающее купание.

Хорошо действует на него и легкий массаж щеткой по направлению к сердцу. Лучше проводить общий массаж, действующий на все внутренние органы.

Такой массаж следует проводить каждое утро. Не слишком жесткая или мягкая массажная щетка движется все время "против шерсти" — это способствует пробуждению организма.

При регулярном массаже проявляется и "побочный эффект" — к предстоящему дню подготавливается не только тело, но и душа. Усиливается сопротивляемость, уверенность в себе, что Раку особенно необходимо, ибо ему часто этого не хватает.

Любые упражнения помогают выработать терпение и доверие к себе, только если проводить их долгое время и регулярно. Каждый должен заботиться о своем здоровье.

С точки зрения здоровья Раку спортом лучше совсем не заниматься. Хорошо стоять у плиты и готовить что-либо для любимых, это — прекрасная разрядка. Во время путешествий необходим свежий воздух.

Эти места принесут вам счастье: леса, моря, берега реки.

Лев

23 июля — 23 августа

Глядя на жизненную силу, которая исходит от Льва, можно быстро понять, что болезненное состояние не свойственно ему и противоречит его характеру. Величественный Лев не причисляет жалобные песни к своему репертуару.

Свойственное Льву чувство ответственности заставляет его отрицать болезни и поражения, даже если на самом деле он болен и побежден. Он никогда не признается, что ему необходимо отдохнуть. Но так как по нему совсем не видно, когда наступил этот момент, то ему редко предлагают передышку. Но он и сам был бы этим возмущен.

Если Лев все-таки заболел, то гостей он захочет встретить по крайней мере сидя в постели.

В большинстве случаев Львы не только чувствуют себя сильными, но и являются таковыми. Но никто не может считать себя неуязвимым. Так как Льву трудно своевременно предоставить себе паузу для отдыха, в большинстве случаев болезни застигают его врасплох. Даже когда он чувствует, что давно пора прилечь, его голова остается высоко

поднятой.

Лев не только считает, что болезнь — это проявление слабости, но и не любит менять привычки. Он терпеливо преодолевает на ногах некоторые серьезные недомогания, но не допускает и мысли о том, что нужно что-то изменить. Диеты и лечение вызывают у него отвращение. Он хотел бы продолжать жить как всегда и по возможности "нормально". Внезапно возникший прострел или нарушение системы кровообращения он расценивает скорее как баловство. Можно, конечно, поговорить о болезнях, но все равно этим ничему не поможешь — в известной мере он прав. Только он должен бы самому себе в тихой комнатке все же сознаться, что со своим здоровьем он обращается безобразно. Стоит позаботиться и о своем теле, тем более что Лев утомляет его продуктами питания больше, чем нужно, неосторожен и склонен к излишествам.

Вчера и завтра — это категории, которые Льва мало интересуют. Все ему требуется сейчас и в изобилии. Тем не менее здоровое питание — это тема, которая не должна остаться для него нераскрытой. Лев имеет обыкновение создавать в своем организме недостаток некоторых минеральных веществ. Его можно возместить, не сокращая многообразия, не влияя на качество питания и не противореча его вкусам.

Бананы компенсируют недостаток калия. Из них можно приготовить много разнообразных блюд. Кроме того, они сладкие — полная противоположность горькому лекарству. Льву стоит просто стать коллекционером банановых рецептов.

Для начала — банановая заправка для салата. В пюре из спелого банана и маленькой луковицы добавляют перец и соль, уксус и растительное масло. Полученным соусом можно заправить любой мясной, рыбный или зеленый салат, а также нашинкованные морковь или свеклу. Для утончения вкуса можно посыпать салат зернами подсолнечника. Они как бы несут в себе силу солнца.

Второе предложение — сладкое блюдо без сахара. Очень даже вкусно поджарить на сковороде спелый банан на маленьком огне с небольшим количеством масла. Этот рецепт не новый, но все-таки его можно было бы возродить.

Хотя Лев этого и не любит, все же никак нельзя обойтись и без советов. Поездки на автомобиле нельзя рассматривать как спорт, так же как и экскурсии по городам как отдых. Для здоровья Льву нужно совсем не это. Как обстоят дела с движением? Сердце и кровообращение, а также и мускулатура спины хотят, чтобы Львы обращали на них внимание каждый день и отдавали им должное. Следует как можно быстрее заняться каким-нибудь спортом. Небольшая ежедневная прогулка до или после работы — это необходимый минимум. В конце еще один маленький, но очень важный совет — утром после сна нужно делать что-нибудь для кровообращения. Поддерживать руки до локтей под струей холодной воды; облить водой от ладони до локтя сначала одну руку, потом вторую. После этого нужно встать прямо, правую руку сжать в кулак, похлопать им по груди и затем делать вращательные движения, начать с маленьких, потом увеличивать.

Таким образом, уже рано утром Лев немного поможет своему

кровообращению, которое является его слабым местом.

С точки зрения здоровья Льву в свободное время лучше всего заняться раскрытием своих способностей. При этом не надо стараться быть лучше других, тогда любой вид спорта принесет пользу.

Эти места принесут вам счастье: церкви, открытые площадки, собрания.

Дева

23 августа — 23 сентября

Люди, родившиеся под созвездием Девы, обладают обычно утонченной натурой и большой потребностью в защите, ибо все, что они чувствуют, влияет на состояние их здоровья, отягощает их душу. Их душевное состояние легко поддается внешним воздействиям, так как они очень чувствительны. Они быстро впадают в состояние тревоги, чувствуют себя уязвленными, хотя в действительности их не так легко вышибить из седла. Девы имеют как бы защитный покров, который большей частью сплетен из их наблюдений. Они с большой точностью фиксируют все, что случается вокруг. Это относится не только к событиям, с которыми они боятся не справиться, но и к погоде, например.

Своей осторожностью они защищаются от влияния извне и охраняют свое здоровье. Они стремятся детально разобраться с тем, что происходит вокруг них и внутри их организма. Они ищут внутренние душевные резервы, быстро реагируют на фальшь во всем. В силу того, что ближайшим объектом для изучения является их собственный организм, ему и уделяется много внимания.

Чтобы не потерять чувство меры, Дева должна контролировать себя. Она частенько не в силах по-настоящему справиться со своими переживаниями и впечатлениями. Все, что происходит внезапно, выбивает ее из внутреннего ритма и приводит в заторможенное состояние. Так как она не может открыто высказать, что ей мешает, или защититься от того, что противно ее натуре, она нередко страдает.

Нервные стрессы и драмы заметно сказываются на состоянии здоровья Девы. На горестные события она часто отвечает тем, что отказывается принимать пищу. Хорошо бы научиться реагировать не так остро на все, что не по нраву, не делать из мухи слона, воспринимая каждую мелочь как трагедию.

Девам не чужда дисциплина. Они могут, засучив рукава, самоотверженно взяться за дело, неся личные потери. Их не пугают самоограничения и строгий образ жизни. Постепенно с течением времени они приходят к отказу от излишеств, даже если сначала это немного трудно.

Внутри себя Дева может найти новые и неизведанные области приложения сил. Она может ограничить себя во всем, что воздействует на ее чувства, но свою деятельность, как правило, контролирует мало. У нее обычно слишком много забот, увлечений, причем мелких. Только одно помогает ей: жизнерадостность.

Дева должна быть подвижнее не только физически, но и в душевных порывах. Она может замахнуться на многое, ей по плечу крупные задачи. Для этого необходимо ощущение внутреннего, чисто

физического тепла. Тут могут помочь различные чаи, которые применяют как лечебные или профилактические средства. Хорошо чередовать чай из мелиссы, вербены лимонной или мяты. Их можно пить в большом количестве, например до литра в день. Эти хорошие и вкусные напитки, противодействующие процессам торможения в организме, можно пить и холодными, и горячими.

С астрологической точки зрения знак Девы в общих чертах ответственен за здоровье, поэтому в связи с этим знаком можно много говорить на эту тему. Дева способна воспринимать свой организм как целостную систему. Не только стремление и способность трудиться являются признаком ее здоровья, но и тяга к сохранению высокого жизненного тонуса.

Дева способна серьезно к себе относиться и немедленно принимать меры в случае появления нежелательных симптомов. Первым делом она изменяет свое питание. Собственно к качеству пищи она равнодушна на протяжении всей жизни. Она подходит к этому вопросу сознательно, и правильно делает, потому что рациональное питание может исцелить человека, но только если подобрано индивидуально.

С точки зрения здоровья Деве лучше всего заняться коллекционированием. Здоровье и радость могут доставить многие виды спорта, особенно теннис.

Эти места принесут вам счастье: рынки, рестораны.

Весы

24 сентября — 23 октября

Человек, рожденный под знаком Весов, чрезвычайно наблюдателен, от него не ускользают малейшие симптомы неблагополучия в организме. Он чувствует, когда его здоровье требует к себе повышенного внимания. Но если у него именно в тот момент нет возможности заниматься собой, он игнорирует потребности своего организма. Хорошая беседа с близким человеком для него важнее, чем оздоровительные мероприятия.

Частенько проглоченная обида оставляет в его душе и теле свои следы. Она уже существует сама по себе и кипит в нем до тех пор, пока он ее физически не ощутит. На эти нездоровые процессы обязательно нужно обратить внимание. Сверхактивность сопряжена с суетным тщеславием. Совершенно зря он боится, что его примут за ипохондрика, если он иногда откажется от участия в веселой компании в пользу своего здоровья.

Не трата времени на пустую болтовню, надо предпринять профилактические меры и прежде всего обратить внимание на свое меню. Сейчас как раз даже модно употреблять в пищу проросшие семена различных растений. Семена редьки, люцерны, горчицы, кресс-салата и пшеницы можно легко прорастить в небольшом ящике на подоконнике. Эти растения содержат много витаминов и минеральных солей, и с их помощью можно разнообразить свой стол.

И зимой, и летом надо использовать в пищу зелень: есть ее на завтрак и на ужин с маслом, сыром или творогом на бутербродах, добавлять в овощные салаты, приправляя их сметаной или сливками,

щепоткой сахара и несколькими каплями лимонного сока.

У человека, родившегося под знаком Весов, возможно некоторое расстройство нервной системы. Сонливое состояние, нерешительность могут чередоваться с резкими эмоциональными всплесками. Причина этого кроется в порой нездоровом образе жизни.

Вместо даже очень хорошего вина лучше пить чай из соцветий бузины с лимоном. Зимой он согреет, а летом улучшит обмен веществ. Его приятно пить и холодным.

Такой напиток можно предложить и своим гостям, ведь он превосходит на вкус. Вот так совместится приятное с полезным.

Древние китайцы делали из свежих цветов бузины пудру для лица, причем ценили в ней скорее не косметические гримирующие свойства, а прежде всего благотворное влияние на кожу. Цветки бузины так нежны, что при малейшем прикосновении осыпают желтую пыльцу. Если собрать эту пыльцу, втереть в кожу лица, а затем осторожно смыть холодной водой, кожа станет нежной и гладкой. Это очень эффективное средство, особенно для тех, кто страдает от нечистой, угреватой кожи.

Нервозность, которая отличает поведение человека, родившегося под знаком Весов, сопровождается внутренней напряженностью, острой потребностью в теплом отношении со стороны близких. Нужно попробовать хотя бы частично возместить недостаток душевного тепла теплом физическим.

Теплые расслабляющие ванны могут очень в этом помочь, особенно если добавлять в горячую воду листья крапивы или розмарина, которые благоприятно влияют на тепловой баланс организма.

Действие такой процедуры будет эффективнее, если заранее приготовить травяной чай из соцветий бузины и пить его, принимая ванну.

Розмарин действует ободряюще и улучшает кровообращение; крапива хорошо прогревает. Вода должна быть достаточно, но не чрезмерно горячей, доставлять удовольствие.

Чувство приятного расслабления говорит, что процедура правильно действует на организм.

Если становится слишком жарко, нужно сократить время процедуры.

Какая бы трава ни была добавлена в воду, после принятия ванны следует непременно отдохнуть 15 минут и ни в коем случае не переохлаждаться. Полученная доза тепла должна на некоторое время сохраниться в организме, хорошо бы даже основательно пропотеть.

Принимать ванны полезно и в том случае, когда неприятности доставляют суставы. Даже нерезкие боли и малозаметные симптомы должны настораживать.

С точки зрения здоровья Весам стоит заняться чем-либо необыкновенным — игрой в гольф, парусным спортом, катанием на горных лыжах. Тяжелые занятия спортом для них — ужас.

Эти места принесут вам счастье: банкетные залы.

Скорпион

24 октября — 22 ноября

В общем и целом способность Скорпиона восстанавливать свои

силы достойна восхищения. Он может прийти домой совершенно уставшим, лечь немного отдохнуть и через очень короткий отрезок времени опять наполниться жаждой деятельности. Особенно тогда, когда что-то возбуждает его интерес, он полностью забывает о том, что буквально только что плохо себя чувствовал.

Как правило, близкие Скорпиона злоупотребляют его здоровьем даже тогда, когда его организм во всеуслышание сигнализирует, что больше не хочет работать. Пора начинать щадить себя.

У Скорпиона нет привычки следовать медицинским указаниям. Поэтому необходимо хотя бы достаточно отдыхать.

Очень полезно было бы Скорпиону очистить свой организм, заставить тело освободиться от лишних вредных веществ. Предлагаемый способ позволяет освободиться от пока, возможно, и незаметных отложений в суставах или в органах.

С периодичностью в три дня (натренированные могут растянуть каждый период на неделю) Скорпион может немного расшевелить свой организм питанием.

Три дня подряд надо есть только блюда из овощей и фруктов. Разрешено все — от овощного супа до салата. Следующие три дня разрешается есть только белковые продукты и углеводы. Итак, молоко, творог, кефир, сливки, сыр и мясо, а также все виды сахара, муку, овсяные хлопья, манную крупу и т. д.

Через три дня нужно опять перейти на овощи и фрукты. Это, конечно, сложно, любой организм привык к более разнообразному питанию. Поэтому, чтобы выдержать предложенную диету, нужно сделать определенное усилие: как бы много человек ни ел, ему будет хотеться чего-то другого.

Если Скорпион соберется все это проделать, ему следует наблюдать за тем, что с ним происходит. Это касается не только организма, но и в особенности психики. Скорпионы более, чем другие знаки Зодиака, имеют склонность накапливать телесные и психологические "яды". Тем сильнее будут его ощущения после того, как он освободится от токсинов. Успешными во время диеты могут быть и попытки самосовершенствования, легче избавиться от любых недостатков, которые вредят как Скорпиону, так и его близким.

Такое лечение с трехдневной периодичностью даст наибольший результат, если продолжать его три недели.

После самостоятельно выбранного перерыва Скорпион может захотеть начать лечение заново. Легко догадаться, что в это время черный чай, кофе должны быть исключены из питания, в крайнем случае нужно резко уменьшить их потребление.

При любом очищении организма большую роль играет питье. А поэтому желательно иметь всегда наготове достаточное количество минеральной воды, причем такой, чтобы содержание соли в ней не было слишком высоким.

Неосторожность — вот очень актуальная тема для Скорпиона. Он доверяет своим восстановительным силам — честь и хвала ему за это. Но любые излишества вредны. Незачем рисковать.

Он может простудиться и проявить свою предрасположенность к различным заболеваниям. Небольшие процедуры закаливания в зимнее

время помогут ему предотвратить осложнения.

После сна рекомендуется широко открыть окно и одну минуту походить по комнате раздетым.

После этого принимать холодный душ уже не так тяжело. Начав с ног, следует медленно, поднимая душ снизу вверх, облиться холодной водой. Скорпион может получить от этого наслаждение, да еще к тому же укрепить сопротивляемость организма.

После этого нужно сильно растереть тело полотенцем, это способствует хорошему кровообращению.

Сейчас стоит затронуть еще одну тему, которая непосредственно связана со здоровьем Скорпиона.

Несомненно, он способен на наивысшую активность. Поэтому для него особенно важен процесс обновления всех клеток в организме. Этот процесс происходит в каждом человеке, животном, дереве независимо от его желания круглый год, но для Скорпиона он особенно интенсивен. Сущность Скорпиона — саморазрушение и быстрое восстановление.

С точки зрения здоровья Скорпиону хорошо ездить на велосипеде на открытом воздухе, развивать музыкальные способности, заниматься искусством.

Эти места принесут вам счастье: фонтаны, термальные воды.

Стрелец

23 ноября — 21 декабря

От природы у Стрельца обычно хорошее телосложение. Он действует по принципу: "Чего человек не имеет, он должен добиться". Хороший принцип, особенно если речь идет о здоровье.

Стрелец не ломает долго голову над тем, каковы причины какого-либо недомогания, а решительно избавляется от того, от чего можно избавиться своими силами. Если у него толстый живот, что же, он попустится, даже интересно, какие при этом возникнут ощущения. Он не склонен долго заниматься своими болячками, потому что в его ежедневнике уже на следующие месяцы столько запланировано, что он не хочет и не может себе позволить столько времени лежать. Правда, когда он перетрудится и перенапряжется, то вынужден будет это сделать.

Стрелец любит движение во всех его видах, будь то танцы или бег на лыжах. Это он делает с большим изяществом, но потом спотыкается о какую-нибудь мелочь, которая лежит на полу, или о низкий порог. Характерно, что Стрелец легко преодолевает большие препятствия, а вот близлежащих, маленьких порой не замечает. Поэтому для него типичны травмы, особенно вывихи и растяжения сухожилий, переломы.

Если суставы дадут о себе знать, можно нажать неприятности. Полезна такая процедура. Свежесобранную или высушенную крапиву залить литром кипящей воды. Полученная слегка маслянистая жидкость используется в качестве добавки при принятии ванны.

С ревматическими болями, которые часто случаются у Стрельцов, несмотря на их подвижность, тоже нужно бороться. При этом хорошо бы не только временно улучшить состояние, но и провести длительное лечение, как бы тяжело это ни было. Старое испытанное средство при подагре, ревматизме и простудных заболеваниях — плоды

можжевельника. Разжевать ягоду не такой уж большой труд. Это средство поможет побороть и другую хворь — бронхит. Хотя, конечно, лечиться надо у врача, но, памятуя о своей предрасположенности к какому-либо заболеванию, можно предотвратить его; ведь проще принять профилактические меры, чем потом долго болеть.

В кухонном шкафу всегда должны находиться шалфей и чабрец. Их можно использовать в качестве приправы к любым мясным блюдам. Содержащиеся в них эфирные масла благоприятно воздействуют на органы дыхания. При обострениях болезни чаще, а в обычное время раз в неделю хорошо готовить из них чай, который нужно сразу же пить. С этим настоем можно делать и двадцатиминутные ингаляции.

Вечером перед сном можно поставить в спальне миску с травяным настоем, это значительно освежит воздух и насытит его эфирными маслами. Можно также в этом настое намочить тряпку из тонкой ткани, хорошо отжать и протереть мебель, все деревянные детали. Воздух в помещении сразу насытится ароматом этих трав.

Ревматические и простудные заболевания одолевают Стрельцов больше других. Их обострения случаются, когда Стрелец всецело поглощен исполнением своих служебных обязанностей или же, напротив, уклоняется от них, стремясь выпутаться из затруднительного положения, в котором сам часто повинен. Слишком высокие устремления, не имеющие под собой реальной почвы, вносят разлад и в дела, и в душевное состояние и создают напряжение. Это влечет за собой чувство страха, а значит, отражается на организме отрицательно. Осторожность превыше всего, для нормального состояния здоровья это основной принцип.

Стрельцу можно порекомендовать заниматься рисованием, это испытанное и надежное средство для успокоения нервов. Впрочем, занятия любым видом искусства успокаивают нервную систему, кроме того, настраивают на положительное восприятие окружающего мира и событий.

Надо купить хорошую бумагу, обладающую гигроскопическими свойствами, желательно достаточно большого формата, непромокаемую подкладку, которая должна быть, конечно, больше по размеру, чем лист бумаги, и хорошую кисточку из натуральной щетины. Бумагу мочим с обеих сторон водой, чтобы она ею пропиталась, затем даем лишней воде стечь и хорошенько протираем лист губкой. Кладем лист на подкладку и разглаживаем. Лист не должен высохнуть. Теперь можно приступать к рисованию по мокрому листу: рисовать все, что только приходит в голову; краски смешивать на бумаге, а не заранее.

С точки зрения здоровья Стрельцу необходимо, чтобы вокруг него все кипело. Поэтому хорошо совершать короткие путешествия в интересные города, кататься на водных лыжах, ходить на танцы. Но при этом неплохо бы держать себя в рамках.

Эти места принесут вам счастье: дворцы, другие страны.

Козерог

22 декабря — 20 января

Козероги охотно ставят себя в ситуации, когда необходимо что-нибудь преодолеть. Это, конечно, неплохая черта, но нельзя же все

время молиться только одному богу — цели, которую сам себе поставил. У жизни есть и другие стороны. Отсутствие легкомыслия заставляет Козерога возлагать на себя непосильное бремя, которое и становится затем причиной его перенапряжения.

Постоянное непосильное напряжение — подлинная суть Козерога. Чем больше оно присутствует, тем большее оцепенение он ощущает. Легко понять, что это очень вредно — и для нервов, и для мускулатуры. Помочь может следующий рецепт: 500 граммов полевых цветов залить кипятком на четверть часа, процедить и влить в ванну. Пятнадцатиминутное купание 2 или 3 раза в день снимет боль в спине, плечах и руках. После этого хорошо бы некоторое время полежать, тепло закутавшись.

Козерогам вообще лучше лечиться травами, чем лекарствами. Полезно натираться растительными маслами, настоянными на травах и цветах. Для этого надо сорванную самостоятельно горсть любимых цветов залить литром масла и поставить в открытой бутылке на 5-6 дней на солнце. Потом эту бутылку надо закрыть и ждать 4-6 недель, пока не изменится цвет масла.

У Козерога могут возникнуть проблемы с зубами. Тут поможет не только запись к врачу, но и втирание мятного масла. Есть такое эфиромасличное пряное растение семейства губоцветных, которое хорошо бы вырастить Козерогу. Шесть его видов растет в Средиземноморье, а в России — только один — майоран садовый. В странах Юга о нем даже песни поют. Говорят, букетом его цветов девушки обольщали своих возлюбленных. А добавленный в мясо, соус, картофельный суп, он хорошо подкрепляет силы, согревает и улучшает вкусовые качества блюда. Ну, а уж если не удастся найти майоран, его вполне может заменить хрен.

Положите нарезанную кубиками луковицу на сковороду, на которой вы уже развели на малом огне одну чайную ложку масла. Луковица должна только слегка подрумяниться. Размешайте все это с четвертью литра сметаны и добавьте соль, а при желании и перец. Снимите с огня и положите туда свеженатертый хрен. Быстро получится великолепный соус для картофеля и рожков, говядины и моркови.

Хрен не должен отсутствовать в собрании рецептов. В старинных травниках написано, как использовать его при отеках, лечиться им при ревматизме и подагре, изгонять им камни из почек. Можно делать из него согревающие компрессы: завернуть натертый хрен в полотенце и надавливать этой упаковкой в течение 20 минут на причиняющие боль места. Они покраснеют и потеплеют. После этого смажьте хорошо кожу жиром.

От простуды Козерогу поможет горчица. Горчичный порошок нужно развести в горячей воде, опустить туда ноги и держать там 20 минут, не давая воде остыть (доливать более теплую воду). После ванны ноги хорошо промыть, обсушить и обязательно соблюдать покой в течение часа. Если ванны с горчичным порошком станут слишком утомительны, то они должны быть немедленно прекращены.

С точки зрения здоровья Козерогу необходимо как можно больше двигаться. Полезны путешествия в горах. Главное — чувство свободы.

Эти места принесут вам счастье: руины, пустыни.

Водолей

21 января — 19 февраля

То, что юмор — лучшее лекарство, особо говорить не приходится. Родившиеся под знаком Водолея это знают. И часто прибегают к смеху, как к целебной травке, которая исцеляет раны. При этом нельзя недооценивать, что Водолеи все время находятся в нервном напряжении. Их живое восприятие позволяет аккумулировать чувственные впечатления, которые в их душе не только накапливаются, но и трансформируются и индивидуализируются. Все эти впечатления они хотят материализовать. Но это не так просто сделать, если речь идет о каких-то экстремальных, еще не реализованных представлениях. Это сопровождается нервозностью, которая свойственна Водолею. Тогда трудно понять, веселится он или находится на грани срыва.

Первое средство здесь — апельсин. По форме, цвету и аромату он стоит для Водолея на первом месте по целебному воздействию. Врачи Древнего Египта еще в XX веке до нашей эры лечили им многие болезни. Мякоть апельсина содержит 197 мг% калия, 23 мг% фосфора, довольно много водорастворимых витаминов, макро- и микроэлементов. В кожуре витаминов С, Р, В1, макро- и микроэлементов в 2-3 раза больше, чем в мякоти.

Начните свой день со стакана свежесжатого апельсинового сока и закончите его чашкой чая, заваренного с листьями или кожурой апельсина. Он очень ароматен и действует на нервы как бальзам. Хорошо бы Водолею вырастить дома апельсиновое дерево. Апельсины хорошо есть и на обед. Мытую кожуру можно растереть, смешать с сахаром и хранить в холодильнике. Чайная ложка этой смеси, добавленная в творожные изделия, кефир или мусс, придает им замечательный вкус. Протертую кожуру без сахара можно очень хорошо использовать, натерев ею свинину или говядину для жаркого, тогда получится вкусная ароматная корочка. Немного кожуры нарезают на тонкие полоски, не используя при этом белой подкорки, и добавляют во фруктовый десерт, салат, коктейль.

Еще один очень важный для Водолея продукт — орехи. Они подразделяются на богатые жирами грецкий, буковый, лесной (фундук), кедровый, сладкий миндаль, фисташки; орехи, в зерне которых преобладают углеводы: каштан, водяной или рогатый орех; и в отдельной группе — арахис. Для Водолеев полезнее всего орехи первой группы, которые содержат больше макро- и микроэлементов, витаминов, биологически активных веществ. Ими можно и украшать салаты и супы, и просто их грызть.

Тем, кто нерегулярно принимает пищу, как многие Водолеи, различные блюда из апельсинов и орехов очень полезны. Например, что вы думаете о салате из зелени и редьки с дольками апельсина, приправленном лимонным соком, щепоткой сахара, солью, перцем и свежим укропом? Быстро, просто, удобно и хорошо.

Интересный вариант — апельсиновый соус к овощам (спаржа, брюссельская капуста и шпинат). Приготовьте белый соус, добавьте в него немного растопленного масла, муку, растертую с водой, щепотку соли, щепотку сахара и сок большого апельсина. Этим соусом полить бланшированные овощи. Приятного аппетита! Вы прекрасно подкрепите

свое здоровье.

Некоторые Водолеи страдают варикозным расширением вен. Им полезны ванны из трав, причем не только для ног, но и для рук.

Два волшебных растения, которые произрастают повсеместно, но имеют при этом еще и мифологическое значение, — это тысячелистник и боярышник. Горсточку их цветов заливаете 2 литрами воды и ставите на 10 минут на оттаивание. После процеживания примите ванну для рук. Оботрите слегка руки и потрите их друг об друга.

С точки зрения здоровья Водолею необходимо планировать свое время, иначе его ждут сплошные стрессы. Иногда ему необходимо одиночество. Спорт, за исключением танцев, нежелателен.

Эти места принесут вам счастье: кинотеатры, вокзалы.

Рыбы

20 февраля — 20 марта

Родившийся под знаком Рыб думает в общем-то в первую очередь о здоровье других, как о духовном, так и о физическом. Так как он никогда в жизни не пробивается локтями и спокойно проглатывает чужую агрессивность, то это может привести к тому, что он станет объектом агрессии со стороны окружающих.

Он слишком слабо защищен от возникающих трудностей, которые легко его подавляют. Он не может быть к себе слишком требовательным и охотно растворяет проблемы в соответствующей "водичке" — алкоголе. Опыт показывает, что ничего в этом страшного нет. Не нужно ни в коем случае набрасываться на себя из-за этого.

Эта защитная реакция от всех невзгод должна быть чем-то подкреплена. Представьте себе, что вы столб в море и его время от времени захлестывает вода, но он остается стоять прямо, и вода вынуждена наконец схлынуть. Есть такое упражнение: скрестить руки перед грудью, ладони положить на плечи. Потом покрутить кистями, руки при этом оставив в скрещенном положении. Затем вытянуть руки вперед, а потом назад. Положить ладони одну на другую и коснуться большими пальцами груди. Потом раскрыть руки и сделать такое движение, будто вы хотите оттолкнуть от себя большую тяжесть. Вытянуть руки и уронить кончики пальцев, как будто проделали очень большую работу. Выполняйте это упражнение несколько раз, имея в виду, что вы отталкиваете от себя то, что в вас проникло, и не даете проникнуть тому, с чем вы не можете справиться.

Восприимчив человек, родившийся под знаком Рыб, не только к смене настроений, но и к инфекциям. Поэтому у него на столе никогда не должна отсутствовать морковь. Этот корень недооценивают, хотя он и очень вкусен. Его можно применять в напитках, закусках, гарнирах, основных блюдах и десертах. Мы даже его и не замечаем. Морковку можно тонко натереть на терке и смешать с томатным соусом, это называется "морковка под шубой".

Морковь можно добавить в рубленое и тушеное мясо или в жаркое, от этого более тонким станет его вкус.

Швейцарцы знают такой рецепт морковного пирога: 200 граммов мелко натертой моркови, 200 граммов натертых орехов, 200 граммов сахара, 5 яичных белков, 1 столовая ложка лимонного сока, 2-3 столовые

ложки муки, все это смешивается с 1 или 2 ложками вишневой настойки или водки и запекается в течение 50 минут на умеренном огне. При этом пирог должен быть немного сырым. Тот, кто особо любит сладкое или желает празднично украсить пирог, может размешать в водке сахарную пудру. Под конец можно положить несколько целых орехов.

Вкусное блюдо — морковь в сладко-кислом соусе по-китайски. Очистить морковь и разрезать ее вдоль на 4 части. Довести воду в кастрюле до кипения, добавить соль, а потом морковь сбланшировать. Она быстро станет мягкой. Вынуть морковь, дать стечь и поставить в теплое место.

Для соуса необходимы: мелко нашинкованная луковица, которую вы поджариваете с натертыми орехами, ложка соевого соуса, 3 ложки томатного сока или разбавленного томатного пюре, 2 ложки фруктового уксуса и 2 ложки сахара, зубок чеснока, пряности и соль по вкусу и 2 ложки мелко нарезанной медовой или сахарной дыни, если, конечно, позволит время года. Дайте этому вскипеть, смешайте ложку кукурузного крахмала с 3 ложками холодной воды и добавьте в соус. Потом положите морковь — и можете сервировать. От такого гарнира вы будете в восторге и забудете о том, что морковь казалась вам скучной и будничной.

Многие боли и простуды вызываются охлаждением ног и нарушением циркуляции в них крови. Хорошо бы каждый день принимать ножные ванны с постепенным повышением температуры: опустить ноги в умеренно теплую воду и все время подливать новую, более горячую. Потом надо быстро промыть ноги в холодной воде, обсушить их и высоко уложить.

С точки зрения здоровья Рыбам необходимо как можно чаще позволять себе расслабиться. Для проявления активности пригодятся настольные игры. Полезно плавание.

Эти места принесут вам счастье: реки, мельницы.

ВРАЧИ И ПАЦИЕНТЫ

Врач и пациент находят друг друга

Чтобы между врачом и пациентом возникла астрологическая гармония и лечение шло более успешно, желательно знать основные личностные характеристики врачей, родившихся под различными знаками Зодиака. Со своей стороны врачу неплохо было бы иметь дополнительную информацию об особенностях пациента с точки зрения астрологии. Эти знания позволят повысить взаимопонимание и психологическую совместимость между врачом и пациентом.

Овен-врач

Чаще всего выбирает профессию, исходя из желания помочь людям. Но самые трудные будни медицинской профессии могут вызвать у него усталость, крушение идеалов, стать причиной разочарований. Выработать терпение врачу-Овну очень тяжело, но те из них, кто сумел это сделать, могут горы свернуть. Овны — прекрасные хирурги во всех разделах медицины. Правда, терпеливое выхаживание пациентов — не их прерогатива. Часто Овны бывают главврачами или руководителями

лечебно-профилактических учреждений. Однако Овну-руководителю трудно признать чей-то авторитет, он болезненно переносит критику.

Овен-пациент

Болеет остро, но кратковременно. Тяжелее всего удержать его в постели, ибо он испытывает презрение к недугам и не желает признавать себя больным, пока болезнь окончательно не свалит его с ног.

Телец-врач

Работает планомерно и усердно, и в этом ему помогают деловая хватка и тщательно накопленные знания. Телец — консерватор, ему трудно преодолеть стереотипы мышления, он вряд ли станет новатором и экспериментатором. Свое врачебное дело на избранном попроще он станет выполнять добросовестно, кропотливо применяя все проверенные методы и навыки в практической деятельности. Пациентов во враче-Тельце подкупает жизнелюбие, доброта и надежность.

Телец-пациент

Настроен на проверенные методы лечения, особенно если это связано с материальными потерями из-за пребывания на бюллетене. В этом случае он сам может прекратить лечение.

Близнец-врач

Прекрасный диагност. Его аналитические способности проявляются с блеском. Он отлично разбирается в жалобах и симптомах и умеет выстраивать их в единую цепочку. Чаще всего врач-Близнец дружит с пациентами и умеет словом воздействовать на ум, психику и подсознание больного. Это тот самый случай, когда лечат словом. Обычно врач-Близнец общается с пациентами духовно и интеллектуально, обменивается информацией по поводу книг, фильмов, спектаклей. Ему лучше других врачей удастся непринужденно вести просветительскую работу, он пользуется симпатией своих подопечных. Но, к сожалению, он может быть и забывчивым и необязательным, у него вовремя не оформляются истории болезни и листки назначений. Причем он не считает это большим грехом.

Близнец-пациент

Предпочитает находить общий язык с врачом, но не выносит больничных стен, которые воспринимает как нежелательное заточение. Нужно учесть его нервозность и то обстоятельство, что именно Близнецов "слово лечит". К лекарственным средствам он относится легкомысленно (нужен контроль), но зато своим оптимизмом поднимает настроение всех больных в палате.

Рак-врач

Обладает прекрасными врачебными качествами, редкой интуицией, усидчивостью, исполнительностью, трудолюбием, терпением. Как правило, к диагнозу подходит не логически, а интуитивно. Обычно его привлекают области сферы Луны: гастроэнтерология, торакальная хирургия, диетология. Обычно это врач, который покровительственно-матерински относится к своим пациентам. Он обязательно интересуется

и помнит семейные дела своих подопечных (у Раков феноменальная память). Но, обладая повышенной чувствительностью, Рак часто проецирует свои страхи и эмоции на больных. Поэтому основная задача врача-Рака — спрятать свои эмоции "под панцирь". В то же время его эмоциональность и заботливость очень импонируют пациентам. Кроме того, врач-Рак искренне верит в медицинский гороскоп и старается использовать его в практической работе.

Рак-пациент

Благодаря своей чувствительности, восприимчивости и интуиции знает начало своей болезни очень точно, но будет переживать любое заболевание больше психологически. Он мнителен, беспокоен и полон навязчивых идей, от которых избавиться не так-то просто. Для успеха необходимы тесные эмоциональный контакт и постоянная душевная поддержка. Из-за сверхинтуитивного восприятия Рака очень трудно скрыть от него что-либо о его болезни. Кроме того, пациент-Рак любит утешить себя вкусной едой, что при некоторых заболеваниях Рака может ему сильно навредить. Союзниками в лечении станут положительные эмоции и люди, которые их вызывают.

Лев-врач

Чувствует себя хорошо только после приобретения достаточного клинического и жизненного опыта. В первые годы работы у него много конфликтов с коллегами. В основе конфликтов молодого врача-Льва — демонстративность его поведения, отсутствие самокритичности в сочетании с часто неоправданной уверенностью и нежеланием поступиться собственным мнением. Это приводит к врачебным ошибкам, однако признавать свои ошибки Лев не станет, а коллеги вряд ли учтут его царственное происхождение. Разумеется, идеальный вариант — это Лев-профессор, но ученое звание не переходит по наследству, как царская корона, это звание нужно заслужить. Так что Льву приходится с трудом завоевывать свой пьедестал. Следует учесть, что Лев обладает редким магнетизмом, часто экстрасенсорными способностями, и его энергетические возможности оказываются гораздо большими, чем может показаться на первый взгляд.

Лев-пациент

Не хочет быть слабым и беспомощным, не может признать необходимость посторонней помощи. Роль пациента ему очень не нравится. Сознание того, что он заболел, приводит пациента-Льва в глубочайшее уныние. Выручает его природная способность восстанавливать силы.

Дева-врач

Интерес Дев к медицине и физиологии велик (многие Девы, не имеющие медицинского образования, считают себя знатоками в вопросах лечения и профилактики). Работа врача привлекает Деву ответственностью и возможностью применения своих умственных способностей в диагностике. Врач-Дева — отличный логик и превосходный диагностик-аналитик, умеющий выстроить собственную систему. И эта система у врача-Девы есть для каждого пациента. Важно

только, чтобы он не утонул в мелочах. Из Дев получаются серьезные и ответственные санитарные врачи, диетологи, гомеопаты. Это высококвалифицированные специалисты во всех профессиях, связанных с манипуляциями: стоматологи, эндоскописты, гинекологи. В общении врач-Дева требователен и суховат.

Дева-пациент

Уделяет здоровью большое внимание. Склонен соблюдать режим, разумно чередуя отдых и труд, следить за питанием и диетой и выполнять все предписания врача. Коварство пациента-Девы в отношении врача может проявиться в том, что свою болезнь он, скорее всего, знает лучше, чем врач. Кроме того, он предпочитает обратиться к нескольким врачам, а затем тщательно проанализировать их рекомендации, которые иногда разительно отличаются.

Весы-врач

Образованный энергичный человек, хорошо знающий свое дело. Несмотря на свою приветственно-дружескую улыбку, он в общении холодноват. Его изысканные манеры и гармония внешнего вида вызывают диаметрально противоположную реакцию у пациентов. Самые успешные области деятельности для Весов — нефрология, урология, косметология, психология.

Весы-пациент

Больше, чем другие пациенты, нуждается в полном взаимопонимании с врачом. Предметом его серьезных переживаний могут стать неэтичность многих медицинских процедур. Для комфортного душевного состояния пациента-Весов очень важна атмосфера в палате, но в то же время он приложит все силы для миролюбивого разрешения любого конфликта.

Скорпион-врач

Выбирает специализации, связанные с риском и состоянием "на грани". Это акушеры-гинекологи, хирурги, реаниматоры, радиологи, военные врачи, судмедэксперты. Кроме серьезных медицинских знаний эти специализации требуют еще и смелости, мгновенной реакции, умения взять на себя ответственность. Это очень импонирует Скорпиону, так как он самостоятелен и независим и любит рассчитывать только на собственные силы. Ум у Скорпиона острый; кроме того, он обладает необыкновенной интуицией, благодаря которой прекрасно ставит диагнозы. Он отличается тонкостью восприятия, умением разобраться в запутанных ситуациях. Тайна человеческой психики притягивает таких врачей необычайно. К сожалению, с пациентами врач-Скорпион может быть очень жестоким, он не считает необходимым смягчать удары. А в отношениях с коллегами Скорпион часто конфликтен, особенно если ему не удастся израсходовать свой невероятный запас энергии.

Скорпион-пациент

С таким пациентом нужна серьезная психологическая работа. Вылечить Скорпиона не так-то просто, а его внешняя замкнутость может обмануть врача. Глубоко ранит душу Скорпиона и сам факт болезни и

особенно то обстоятельство, что он без помощи врачей не может победить болезнь. В палате пациент-Скорпион станет источником постоянного возбуждения и конфликтов. Это неизбежно. А если врач не добился его доверия и абсолютной симпатии, пациент-Скорпион изведет его вопросами и придирками.

Стрелец-врач

Лечит одним своим видом, излучающим жизнелюбие и оптимизм. Правда, хотя пациенты и воспринимают энтузиазм Стрельца, но ассоциируют его с поговоркой "сытый голодного не разумеет". Главным достоинством врача-Стрельца является его искренний врожденный интерес к знаниям, философии, религии. Это врач, который постоянно учится, расширяя не только свой профессиональный кругозор, но и общий взгляд на мир; врач, который очень серьезно относится к современным представлениям о болезни, в основе которых лежат нарушения распределения энергии в теле человека. Все неизведанные пути привлекают врача-Стрельца. Он любит учить, поэтому щедро передает свой опыт молодым коллегам. Часто врачи-Стрельцы подолгу работают за границей.

Стрелец-пациент

Энергичный и жизнерадостный, отличается обычно завидным здоровьем. Заболев, тяжело переживает оторванность от обычного темпа жизни. Может впасть в депрессию, из которой его трудно вывести. Зато, если обеспечить ему отдых и возможность полноценного восстановления утраченного равновесия, Стрелец может выздороветь сам, без лекарств.

Козерог-врач

Очень ответственный. Всегда имеет план обследования и лечения пациентов и следует ему неукоснительно. Это врач, который никогда ничего не забудет и не пропустит ни одной детали из полученных результатов обследования. Врач-Козерог долго и терпеливо лечит больных-хроников и, как правило, достигает ощутимых результатов. Можно сказать, что его пациентам повезло, хотя в обращении с ними Козерог холоден и держит дистанцию. Он не станет интересоваться подробностями жизни больного, подобно врачу-Раку, и ничего никогда не расскажет о себе.

Житейская мудрость, выносливость и неординарное мышление приносят врачу-Козерогу, после многих неудач в молодости, подлинное признание и уважение пациентов.

Козерог-пациент

Подвержен приступам меланхолии и консервативен по отношению к методам лечения. Нуждается, прежде всего, в психотерапии, оптимистическом прогнозе и доверии к врачу и лечебным средствам. Пациенту-Козерогу нужна уверенность в результате лечения.

Водолей-врач

Неординарен, непредсказуем и эксцентричен. В медицине для Водолеев представляют интерес области, где производятся новейшие исследования с помощью современных методов и своими руками. Его

привлекают методы лечения с помощью компьютеров, апробации новых лекарств, инструментов и приборов. Врач-Водолей обладает уникальным качеством: он стремится помочь всем пациентам независимо от их социального или материального статуса. В то же время его необычная манера поведения и холодноватая отчужденность часто приводят к непониманию со стороны пациентов. Самая тяжелая обязанность для врача-Водолея — это необходимость регулярно оформлять истории болезней. Его это очень раздражает и тяготит, так же как и контроль за его действиями. Врач-Водолей будет работать самоотверженно, если ему предоставлена относительная свобода.

Водолей-пациент

Тягостно переносит болезнь, так как чаще всего она возникает неожиданно и лишает его свободы. Течение болезни может быть непредсказуемым: она может внезапно осложниться или вдруг исчезнуть сама по себе. Против оригинальных и новых методов лечения пациент-Водолей не возражает, с удовольствием о них побеседует с врачом, может сам спрогнозировать исход болезни (и чаще всего — правильно).

Рыба-врач

Обладает высокими душевными качествами. Ни один врач не способен так утешить пациента, как врач-Рыба. Больным становится легче уже после разговора с ним. Здесь душевные качества Рыб находят самое лучшее применение, ибо Рыбы мягки и деликатны, склонны к самопожертвованию, отличаются душевной теплотой. Из-за исключительной интуиции врач-Рыба — прекрасный диагност, хотя не всегда может аргументированно обосновать свой диагноз. Заполнение амбулаторной карты или истории болезни — сущее мучение для врача-Рыбы. Ему следует помнить, что в обращении с пациентами он не должен выпускать инициативу из своих рук и идти на поводу у пациента, что случается довольно часто, если последний является представителем более сильного знака.

Рыба-пациент

Вызывает много хлопот: он очень впечатлителен, эмоционально восприимчив, склонен к пессимистическим прогнозам и мрачным предчувствиям, может предъявлять преувеличенные жалобы, а может внешне оставаться спокойным. Врачу следует помнить, что Рыбы хорошо поддаются психоанализу и аутогенной тренировке. Главное, что нужно сделать, — снять нервное напряжение. Следует учитывать, что Рыбы склонны к аллергическим реакциям, а к лекарствам быстро привыкают. Кроме того, Рыбы склонны к вредным привычкам (курение, алкоголизм). Помочь им избавиться от них с помощью психологического воздействия — задача врача.

Л. Херсонов-Удачин

АРИФМЕТИКА ЗДОРОВЬЯ

Когда-то очень и очень давно, еще до нашей эры, великий древнегреческий математик и мистик Пифагор сказал: "Мир построен на

силе чисел". Здоровье — часть, и, прямо скажем, немаловажная, мира человека, а значит, и оно, здоровье тоже построено "на силе чисел". Много позже, на рубеже XIX и XX веков, величайший пророк нашего времени — граф Льюис Хамон, более известный под псевдонимом Каиро, собрал и систематизировал древнейшие знания о числах и связанных с ними болезнях и передал эти знания потомкам.

Кто же будет спорить с тем, что поддержание хорошего здоровья — одна из неотъемлемых частей успеха в жизни? А раз так, то, следуя древнейшему тайноведению, изученному Каиро и связавшему воедино числа, болезни и травы, излечивающие от болезней, читатель наверняка извлечет для себя немалую пользу.

Люди с "духовным" числом 1 (родившиеся 1, 10, 19, 28 числа любого месяца), предрасположены к болезням сердца: аритмии, нарушению циркуляции крови, высокому давлению (особенно в старшем возрасте), глазным болезням, например астигматизму. Таким людям полезно время от времени проверять зрение. Для них годы существенных перемен в здоровье — 19, 28, 37, 46, 55, 64 лет, а месяцы, когда особенно нужно беречь здоровье, — октябрь, декабрь, январь. Благотворными растениями и фруктами для таких людей являются: изюм, ромашка, шафран, гвоздика, мускатный орех, щавель, лаванда, лавровый лист, апельсины, лимоны, финики, имбирь, ячмень, чабрец. Желательно как можно большее употребление меда.

Люди с "духовным" числом 2 (родившиеся 2, 11, 20, 29 числа любого месяца), склонны к болезням желудка и пищеварительных органов. Важные изменения в здоровье их ожидают в 11, 20, 29, 38, 47, 56, 65 лет жизни, а наиболее уязвимые с точки зрения здоровья месяцы — январь, февраль и июль. В круг растений и фруктов таких людей входят: салат, капуста, репа, льняное семя, водный подорожник.

Люди с "духовным" числом 3 (все, кто родился 3, 12, 21 и 30 числа любого месяца), страдают от перенапряжения нервной системы, вызванного переутомлением, а также привычкой ни в чем себя не жалеть. Они склонны к приступам неврита и разного рода кожным заболеваниям. Годы жизни 12, 21, 30, 39, 48, 57, 66 являются важнейшими в изменении их здоровья. Наиболее "болезненные" месяцы — декабрь, февраль, июнь и сентябрь. В поддержании здоровья им помогут свекла, черника, спаржа, шалфей, вишня, барбарис, клубника, яблоки, персики, оливки, ревень, крыжовник, гранаты, ананас, виноград, мята, шафран, мускатные орехи, гвоздика, миндаль, инжир.

Люди с "духовным" числом 4 (все, кто родился 4, 13, 22, 31 числа любого месяца), имеют тенденцию болеть таинственными или необычными болезнями, которые с трудом подвержены диагностированию. Для них характерна меланхолия, анемия, боли в голове и спине. Особенно беречь здоровье им надо в 13, 22, 31, 40, 49, 58 и 67 лет, а месяцами, опасными для здоровья, являются январь, февраль, август и сентябрь. Для людей с таинственными болезнями круг лечебных трав весьма ограничен: шпинат, шалфей, мушмула германская, купена, зато предполагается огромная польза от любого типа электрического лечения, психотерапии и гипноза. Им следует

избегать лекарств и "красного мяса".

Люди с "духовным" числом 5 (рожденные 5, 14, и 23 числа любого месяца) имеют тенденции перенапрягать нервную систему, склонны к переутомлению и жизни "на нервах". Их часто посещают невриты, нервное истощение, а также бессонница. Вот уж воистину для них лучшим лекарством является сон и, добавим, отдых и спокойствие. Годы серьезных изменений в здоровье — 14, 23, 32, 41, 50, 59 и 68, а месяцы защиты против болезней — июнь, сентябрь и декабрь. Подлечить они себя могут употреблением моркови, пастернака, морской капусты, овсом в виде овсянки или хлеба, петрушки, грибов, семян тмина, орехов всех видов, особенно грецких.

Люди с "духовным" числом 6 (6, 15, 24 числа) склонны к болезням горла, носа, верхней части легких. От природы наделены сильным организмом, особенно в том случае, если живут на природе и склонны к систематическому физическому труду, "потребляют" много воздуха. Женщины с числом 6 часто болеют "грудью", а в преклонные годы у таких людей могут появиться и болезни сердца, что может проявиться в затрудненном кровообращении. Исцеляющее действие на таких людей оказывают следующие травы и фрукты: все виды бобов, пастернак, шпинат, мята, дыня, гранат, яблоки, персики, абрикосы, инжир, грецкий орех, миндаль, фиалка, листья розы. Среди месяцев года, в которые нужно особенно последить за здоровьем, отметим май, октябрь и ноябрь. Проверьте, не обнаруживаются ли у вас важные изменения в здоровье в 15, 24, 33, 42, 51 и 60 лет?

Люди с "духовным" числом 7 (7, 16, 25 числа) должны согласиться с тем, что в натуре и характере имеют такие выраженные черты, как беспокойство и раздражение. В случае, если жизнь их не беспокоит, они могут сделать любую работу, но если на их пути встречаются препятствия и они начинают нервничать, то все воспринимается ими в черных красках и у них все начинает валиться из рук. Такие люди очень чувствительны к окружающим и с радостью принимают ответственность за тех людей, кто относится к ним с уважением и доброжелательством. Эти люди сильнее умственно, нежели физически, поэтому часто имеют хрупкое телосложение.

Работа, которая их интересует, обычно выполняется ими самым добросовестным образом, но эта добросовестность из-за слабой "физики" стоит им очень дорого. Эти люди часто склонны к особым болезням кожи. Их травами, овощами и фруктами являются: салат, капуста, цикорий, огурцы, льняное семя, грибы, щавель, яблоки, виноград и соки всех фруктов. Побережь себя от переутомления и предпринять предосторожности против заболеваний им особенно необходимо в январе, феврале, июле и августе. Важные изменения в здоровье ожидаются в 7, 16, 25, 34, 43, 52, 61 год.

Родившиеся 8, 17 или 26 числа любого месяца, то есть имеющие **"духовное" число рождения 8**, нередко подвержены болезням печени, желчного пузыря, кишечного тракта. Кроме того, они проявляют склонность к головным болям и ревматизму. Им рекомендуется по возможности избегать животную пищу и жить на фруктах, овощах и

травах. Целебное действие на таких людей производят шпинат, дикая морковь, шалфей, пастушья сумка и сельдерей. Предостерегаться от болезней особенно нужно в декабре, январе, феврале и июле, а важные изменения в здоровье следует ожидать в 17, 26, 35, 44, 53 и 62 года.

Люди, имеющие "духовное" число 9, то есть появившиеся на свет 9, 18 или 27 числа любого месяца, склонны к лихорадкам любых типов, кори, ветряной оспе, скарлатине и т.п. Им не рекомендуется жирная пища, а также алкоголь. Лечебное действие на таких людей оказывают: лук, чеснок, лук-порей, хрен, ревень, семена горчицы, полынь, имбирь, перец, репс и сок крапивы. Переутомляться им особенно не следует в месяцы ослабленного здоровья, коими для этих людей являются апрель, май, октябрь и ноябрь. Наиболее важными годами в изменении здоровья являются 18, 27, 36, 45, 54, 63.

ПИТАНИЕ

Врач А. М. Зюзько

Астролог Ф. К. Величко

ДИЕТУ РЕКОМЕНДУЮТ ВРАЧ И АСТРОЛОГ

Двенадцать знаков Зодиака — это не только 12 характеров, но еще и 12 физических конституций, а главное — 12 типов обмена веществ. Именно с нарушения обмена веществ начинаются неполадки в нашем организме, могущие привести к заболеванию.

Астрология свято чтит крылатую фразу Гиппократову "Болезнь легче предупредить, чем лечить".

Астрологическая диетология преследует исключительно профилактические цели и предназначена в первую очередь для здоровых людей. Никто не рождается гарантированным от болезней. В организме каждого из нас имеются слабые места от рождения. Задача астрологической диеты — "подстраховать" эти слабые места с тем, чтобы возможное нарушение какой-либо функции не перешло в болезнь.

В результате многовекового опыта астрология сформулировала правила питания для каждого знака Зодиака, следуя им, вы, уважаемый читатель, никогда не сможете почувствовать слабое место своего зодиакального типа!

Несколько слов о так называемых "энергетических солях". Это простые неорганические соединения, очень важные для нормального обмена внутри клеток, основных кирпичиков нашего организма. Потребность в этих солях невелика, при хорошо сбалансированной диете они в достаточном количестве поступают в наш организм с пищей. И все же западные диетологи рекомендуют их принимать дополнительно — в мизерных, почти гомеопатических дозах: одну-две крупинки в день. Там "у них" соответствующие препараты продаются в аптеках. У нас, конечно, ничего этого нет. Поэтому обратите внимание на естественный источник таких солей — минеральные воды. Мы вспоминаем о них, как правило, в двух случаях: когда "забарахлит" желудок (изжога, или,

наоборот, несварение) и при семейных праздниках "с возлияниями" — как о разбавителе крепких спиртных напитков. На самом же деле ежедневные несколько глотков минеральной воды отлично поддерживают обмен веществ, доставляя организму необходимые ему энергетические соли.

Итак, пройдемся по знакам Зодиака и посмотрим, что полезно, а что вредно для каждого из 12 типов.

Овен

Слабые места организма — кровоснабжение головы, центральная нервная система и почки. Непоседливый Овен тратит много энергии и нуждается в калорийной пище, содержащей достаточно фосфора — основного звена в энергетическом балансе организма. Для активизации окислительно-восстановительных процессов и улучшения усвоения железа (помним о кровоснабжении!) ему нужен в значительных количествах витамин С, а для поддержания нервной системы — витамины группы А и В. В чем Овен совершенно не нуждается, так это в возбуждении. Поэтому крепкий кофе, чай и алкогольные напитки из диеты следует исключить.

Овен обычно не обращает внимания на еду — ест когда угодно, где угодно и что попало. Следовательно, ему придется придерживаться дисциплины (ненавистное для него понятие!) и принимать пищу регулярно примерно в одно и то же время.

Чтобы не перегружать почки и не перевозбуждать нервную систему, нужно исключить из рациона темное мясо, а животные жиры заменить растительными. Вообще, Овну полезнее рыба, чем мясо, — она хороший источник фосфора. Не следует злоупотреблять солью и пряными приправами. Консервов лучше избегать. Сахар полезно заменить медом. Весьма полезны Овну каши из любого вида зерна, особенно богатого железом — ячменя, пшена, гречки, пшеницы. Полезны ему и отруби (например, с молоком). Необходимые микроэлементы Овен получит из постных сортов сыра, творога. Обязательны овощи — картофель, морковь, капуста, свекла, репа, редис. Не следует забывать о бобовых — горохе, фасоли: это источник белка, кроме того, они полезны для продукции гемоглобина. И, конечно, как можно больше употреблять зелени, в особенности петрушки, содержащей почти идеальный набор солей и активаторов обмена веществ. Из фруктов предпочтительнее всего яблоки (и железо, и витамин С). Не повредят бананы и цитрусовые. На зиму рекомендуется засушить для чая барбарис, черноплодную рябину, облепиху, шиповник, чернику, боярышник. Заготовьте квашеную капусту, моченые яблоки, бруснику, калину. Неплохо запастись изюмом — ведь Овен сладкоежка!

Энергетическая соль Овна — фосфат калия, стимулирующий деятельность мозга, мышц, нервов. Много фосфата калия в помидорах, землянике, орехах.

Телец

Слабые места организма — горло и мочевыводящие пути, щитовидная железа. Телец подвержен простудам. Для него увеличенные железы, ангина не редкость, а отсюда рукой подать до болезней сердца. В обмене веществ у Тельца выражены процессы усвоения, а так как он

очень любит поестъ — реальна опасность излишней полноты.

Первое, что нужно Тельцу, — это научиться медленно и тщательно жевать. Таким простым способом можно не только избежать неприятностей в пищеварении, но и предупредить ожирение. Основной упор в питании следует сделать на овощи: свеклу, морковь, картофель, цветную капусту, огурцы, лук, шпинат, зеленый салат. Для поддержания работы щитовидной железы не следует забывать об источниках йода — морской капусте, морской рыбе. По мере возможности следует вводить в рацион орехи.

Из фруктов наиболее полезны Тельцу сливы, абрикосы, айва, персики, апельсины. Из напитков лучше всего лимонный — он полезен для поддержания горла в хорошем состоянии. Чай время от времени нужно заменять ромашковым или настоем брусничного листа, дезинфицирующими мочеточники и мочевой пузырь. Употребление кофе лучше свести к минимуму.

Ограниченными должны быть мучные и крахмалистые продукты, сладости.

Энергетическая соль Тельца — сульфат натрия (глауберова соль), она действует антитоксически и удаляет избыток воды из организма. Естественные источники сульфата натрия — нежирная говядина, сыр, овес, цикорий, лук, из ягод — земляника, малина, минеральные воды.

Близнецы

Слабые места организма — верхушки легких, нервная система и мышцы ключично-плечевого пояса.

У Близнецов врожденный инстинкт ко всему полезному в питании. Им достаточно прислушаться к сигналам своего организма, чтобы не делать серьезных ошибок в диете. Близнецам показана энергетически богатая пища, но не за счет жиров и углеводов. Сладостей и жирных продуктов лучше избегать. Хороши продукты, содержащие повышенное количество белка — яйца, сыр, орехи. Фундук полезен Близнецам еще и потому, что он укрепляет бронхи и повышает иммунитет к легочным заболеваниям. Энергию для мозга Близнецам лучше черпать из злаков — каши всех сортов, гороховые и фасолевого блюда им полезны. Для успокоения нервов и поддержания работы нервной системы Близнецы нуждаются в повышенном потреблении калия и витаминов группы В. Естественными источниками калия являются капуста, картофель, инжир, изюм, баклажаны, кабачки. Овощей нужно есть как можно больше, животную пищу — не чаще одного раза в день, а то и реже. Необходимо забыть про торты, пирожные и алкогольные напитки. Не следует наедаться на ночь, можно ограничиться стаканом кефира перед сном. В периоды нервных нагрузок у Близнецов нарушается кальциевый обмен, поэтому в период напряженной работы желательно обогатить рацион кисломолочными продуктами, сыром. Из фруктов Близнецам наиболее полезны южные плоды. Необходимо позаботиться о достаточном поступлении в организм кремния — его много в крапиве, горце птичьим (гусиная травка) и в хвоще. Минеральная вода, богатая кремнием, — "боржоми".

Клеточная энергетическая соль Близнецов — хлористый калий, укрепляющий иммунитет, способствующий построению крепкой нервной

системы и улучшающий настроение при депрессиях. Им богаты арахис, кабачки, баклажаны, виноград, груши, оливки.

Весной Близнецам показана успокоительная диета: поменьше кофе, острых приправ, горчицы.

Рак

Слабые места организма — пищеварительная система и лимфообразование, особенно в грудных железах. Высокая мнительность и удивительная способность тянуться в еде к тому, что ему вредно, делает необходимой для Рака строгую дисциплину в диете.

Следует избегать продуктов, вызывающих брожение или жжение в желудке. Спиртное и пиво нежелательны, равно как и кондитерские изделия. Упор нужно сделать на рыбу, злаки, кисломолочные продукты, лучше всего употребляя их по отдельности, не смешивая их в желудке. Пища должна быть хорошо приготовленной. Идеальны малые и частые приемы пищи, желательна жидкой, состоящей в основном из супов, преимущественно овощных. Осторожно подходить к употреблению сырых овощей и кислых фруктов.

Сразу после еды не следует пить сладкий чай или солодовые напитки. Сильноохлажденные напитки Раку тоже противопоказаны. Исключается прием пищи в нервной, раздражающей обстановке. Жареного лучше не употреблять. Мясо, исключительно белое — духовое или запеченное, рыба — отварная. При употреблении в пищу моллюсков, раков, крабов Рак должен считаться с возможностью аллергической реакции. Ему необходим селен, натуральными источниками которого являются сернистые минеральные воды, чеснок.

Энергетическая соль — фтористый кальций, играющий важную роль в регуляции водно-солевого баланса организма. Источниками фтора являются морские продукты (включая рыбу) и чай.

Лев

Слабые места организма — сердце, крупные кровеносные сосуды, спинной мозг, щитовидная железа.

В питании Лев позволяет себе лишнее, поэтому должен следить за своим весом. Он нуждается в диете, богатой белками, но бедной углеводами, крахмалом. Ему следует избегать всех продуктов, которые способствуют отложению холестериновых бляшек на стенках кровеносных сосудов, в первую очередь жирной пищи, темного мяса, алкогольных напитков и кондитерских изделий. Для регуляции уровня холестерина в крови полезно почаще употреблять в блюдах маслины. Для поддержки сердечной мышцы Лев нуждается в повышенном потреблении калия (инжир, изюм, сухофрукты, картофель, баклажаны, кабачки) и периодическом питье настоя цветков и ягод боярышника. В меню могут присутствовать белое мясо (запеченное или отварное), молочные продукты, яйца, бобовые. Обязательно включение в диету лука, чеснока, сельдерея, пастернака. Сливы, горох и апельсины, снимающие сердечное напряжение, — лучшие из фруктов для Льва. Из овощей желательно выбирать те, у которых клетчатка поглубже (во избежание запоров).

Энергетическая соль Льва — фосфат магния, нормализующий состояние нервной системы и сохраняющий молодость. Как таковой,

фосфат магния содержится в крупах — гречневой, овсяной, пшене. Обычная наша диета бедна магнием, наибольшие его количества содержатся в какао и сое, меньше его в гречневой каше, овсяных хлопьях ("Геркулес"), фасоли, горохе, арахисе, ржаном хлебе. Фосфор в достаточном количестве поступает в организме с рыбой, белками злаков и бобовых и желтком яйца.

Дева

Слабое место Девы — кишечник, на работу которого помимо качества пищи действует еще и психическое состояние. Для этого знака особенно важна диета и регулярность привычек. Природные рациональные свойства Девы рано или поздно приводят ее к подбору правильной диеты. Девам полезно вегетарианство. Овощи (вареные, но не переваренные), крупы, макаронные изделия должны составлять основу ее диеты. Мясо не запрещается, но лучше его употреблять изредка и лишь в вареном (запеченном, духовом) виде. Овощи лучше подбирать грубоклетчаточные. Рекомендуется широко использовать растительное масло.

Деве противопоказаны консервы, животные жиры, сырокопчености, сладости, из приправ лучше всего подойдут ароматические травы — тмин, мята, корица. Особенно полезен тмин, улучшающий пищеварение и повышающий остроту зрения.

Энергетические соли Девы — сульфат калия и фосфат железа. Обе соли содержатся в гречке, овсе, пшене, яблоках, кабачках.

Весы

Слабое место организма — почки, расстройство функции выделения, удаления шлаков и солей. Плохое выделение отражается на состоянии кожи. Стратегия питания — не перегружать организм, особенно жирами и сладким, сладости понижают иммунитет Весов к инфекции, которая, особенно у женщин, имеет тенденцию гнездиться в почечных лоханках и мочевыводящих путях. Весам показаны мучные и макаронные изделия, блюда с пониженным содержанием соли, приправленные ароматическими травами. Не рекомендуются сырокопченые изделия, маргарин и избыточное потребление молока. В то же время кисломолочные продукты благотворно влияют на обмен веществ у Весов. В диете должно присутствовать достаточное количество хлеба, риса, свежих и вареных овощей, фруктов, особенно слив, персиков и абрикосов. Для укрепления вен Весы нуждаются в постоянном поступлении витамина Е в организм. Естественными источниками витамина Е являются проросшие злаки, солод, люцерна, растительное масло. Для улучшения крови Весам требуется медь (огурцы, морские моллюски типа мидий, редис, салат, свекла, черная смородина, клубника, клюква, лебеда). Необходимо, посоветовавшись с врачом, подобрать себе минеральную воду и употреблять ее ежедневно, особенно утром натощак и вечером перед сном.

Энергетическая соль — фосфаты калия и натрия (орехи, клубника, земляника, гречка, пшено).

Скорпион

Скорпион восприимчив к инфекции, и она чаще всего атакует

горло и мочеполовую систему. Особенно это касается женщин: воспаление придатков довольно распространенное их недомогание. Диета Скорпиона должна быть направлена в первую очередь на повышение защитных свойств крови, которые стоят в прямой зависимости от ее чистоты, то есть степени загрязненности продуктами распада в процессе обмена веществ. Скорпиону нужно соблюдать умеренность в еде и питье, отказаться от спиртных напитков, жирной и острой пищи. Лучшие продукты — те, что способствуют кроветворению — злаки, молоко, гречневая каша, говяжья печень. Из кровоочистительных трав можно рекомендовать гусиную травку (горец птичий, спорыш), крапиву. Из животных белков Скорпионом лучше всего усваиваются белки мяса птицы. Для придания пикантности блюдам рекомендуется широко использовать чеснок, шалфей, розмарин. О перце и острых соусах лучше позабыть. Рекомендуется несколько раз в неделю пить крапивный чай или сок крапивы.

Энергетическая соль Скорпиона — сульфат натрия, очищающий кровь, благотворно влияющий на функцию печени и оказывающий положительное воздействие при воспалениях. Естественный источник сульфата натрия — минеральные воды любого состава: сульфат натрия — почти всегда главный компонент их набора солей.

Стрелец

Слабые места организма — печень, кровеносная система, нервная система. Задача диеты — не вредить печени и укреплять стенки кровеносных сосудов, избегая также всего, что способствует развитию спазмов. Поскольку Стрелец любит поесть, начинать нужно с умеренности, ограничить животную пищу, животные жиры заменить растительными, исключить из меню алкогольные напитки. Свой кулинарный дар Стрелец может направить на изобретение пикантных, вкусных, объемистых, но малокалорийных блюд. Упор следует сделать на бобовые (источник белка) — горох, сою, фасоль, а также на овощи, по большей части в свежем виде, и фрукты. В рационе должно быть много зелени — петрушки, сельдерея, салатов, мяты, базилика. Показано также молоко — свежее и квашеное. Следует ограничить потребление сахара и соли. Необходимо также обеспечить организм достаточным количеством усвояемого кремния, природными источниками которого являются огурцы, спаржа, сырая капуста, крапива, мать-и-мачеха, пикульник, спорыш.

Энергетические соли Стрельца — кремнезем и хлористый калий (первый помогает бороться с переутомлением, улучшает память, второй — регулирует клеточный обмен). Калия много в любой минеральной воде, кремнием богаты кавказские минеральные воды типа "джермук" и "арзни".

Козерог

Этот тип физической конституции отличается общей вялостью процессов обмена, что внешне выражается в нарушении стабильности коллоидных систем организма и выделении ими твердых частиц, раздражающих трущиеся части сочленений и часто являющихся центрами камнеобразования. В обиходной речи эти процессы неправильно называют отложением солей. Стратегия питания должна

быть направлена на повышение пищеварительной способности и улучшение усвояемости. Особое внимание следует уделить кальциевому обмену, поскольку это основной обменный процесс в костях, а именно костная ткань Козерога в первую очередь страдает от нарушений обмена. Козерогу показано раздельное питание (не смешивать в желудке белки, жиры и углеводы) и единственному из знаков Зодиака не противопоказано "пропускать" рюмочку спиртного перед обедом "для аппетита". Меню должно состоять из постного мяса, кефира, макаронных изделий, хлеба (эти продукты не смешивать), свежих и вареных овощей. Профилактически полезно (а в детском возрасте — обязательно) употребление толченой скорлупы куриных (но ни в коем случае не утиных) яиц, предварительно хорошо промытой и обдаты кипятком для дезинфекции. Куриная скорлупа содержит все элементы, необходимые для питания костной ткани, причем в легкоусвояемом виде. Из фруктов для Козерога предпочтительны вишня, черешня, клубника, ежевика, слива. О жирной рыбе, консервах, икре, дичи, жареном мясе, жареном картофеле и шпинате Козерогам лучше забыть. Всегда на обеденном столе должны присутствовать петрушка и сельдерей. Творог лучше заменить кефиром. Соли следует потреблять немного. Для очистки почек и кишечника Козерогу полезно побольше пить воды, лучше слабо минерализованной (столовые минеральные воды).

Энергетические соли Козерога — фосфат и фторид кальция. Наиболее богатый источник фосфата кальция — яичная скорлупа, а фторид присутствует в достаточном количестве в чае и морской рыбе.

Водолей

Организм Водолея предрасположен к плохой циркуляции крови и неустойчивости функций гормональных систем, обслуживающих центральную нервную систему. Диета строится по линии профилактики нарушений кровообращения и расстройств нервной системы. Особенно тщательно нужно заботиться о чистоте крови, немедленно реагируя кровоочистительными средствами на малейшие признаки ее загрязнения, каковыми являются высыпания гнойничков, сухость кожи и слизистых оболочек. Водолею показана вегетарианская диета с резким ограничением тортов, пирожных и прочих кондитерских изделий, всевозможных выпечек и алкогольных напитков. Следует избегать консервов и всякой "химии", которой — увы! — много в обычных безалкогольных напитках. Вечером лучше лечь спать натощак или "приняв" стаканчик кефира. Мясо Водолею лучше употреблять не чаще одного раза в неделю — белое. Рыба рекомендуется нежирная, вместо сливочного масла — растительные жиры. Сахар лучше заменить медом, а соль — ароматическими травами. Кисломолочных продуктов можно есть вволю, а количество хлеба, макарон и риса следует уменьшить. Из фруктов очень полезны Водолею гранаты, поддерживающие кислотно-основное равновесие в организме.

Клеточная (энергетическая) соль — фосфат магния, которым богаты какао, соя, гречневая каша, фасоль, арахис.

Рыбы

В обменных процессах у Рыб слабым звеном является

обезвреживание ядов (детоксикация) и удаление шлаков. Поэтому Рыбы чаще других знаков получают пищевые отравления. Показано уменьшенное потребление мяса (особенно темных сортов) и сахара. Могут быть осложнения от избыточного количества выпиваемой жидкости. Лучше отказаться от всего жареного, от подливок, соусов, содержащих животные жиры и едкие пряности. Показано употребление мучных изделий, каш из неободренного зерна, риса. Из фруктов следует выбирать наиболее богатые фосфатами и железом — виноград, яблоки (лучше с кожурой, если их не брызгали инсектицидами), орехи, гранаты. Неплохо им щелкать подсолнечные семечки. Из ранних овощей уделить внимание редису.

Энергетические соли Рыб — сульфат калия (любая минеральная вода) и фосфат железа (гречка, айва, шиповник).

На формирование вкусовых ощущений, потребности организма в определенных продуктах влияет прежде всего положение Солнца и Луны. **Огненные знаки — Овен, Лев, Стрелец** — обычно любят возбуждающую пищу, острые, горячие блюда. Толк в мясной пище знают все огненные знаки, но Овен особенно. Для него особенно важна свежеприготовленная пища. Обычно все Львы — заядлые гурманы. Лев сотворит прекрасные блюда по собственному рецепту, но очень не любит скуку ежедневного приготовления пищи.

Стрельцы равнодушны к жирной пище. Стрелец с удовольствием приготовит плов, даже если он никогда не был в Средней Азии. Стрелец проявляет большой интерес к кухне других народов.

Огненные знаки отличает страсть к крепким напиткам — будь то коньяк или крепкий чай. Но не следует злоупотреблять, объясняя все своими астрологическими пристрастиями.

К стихии Воздуха принадлежат **Близнецы, Весы, Водолей**. Близнецы часто легкие закуски предпочитают основательным обедам и ужинам. Салат из овощей, фрукты, что-нибудь молочное, хрустящая выпечка. Из напитков предпочитают сладкие сухие вина, коктейли с фруктами.

Весы. Для них главное — качество продукта, его свежесть, внешний вид, очень любят деликатесы. Любят соленую и копченую рыбу. Любят блюда из птицы диетического приготовления (курицу предпочтут потушить в соусе, а не зажарить).

Водолей любит экспериментировать на себе и своих друзьях, делая невообразимые сочетания продуктов.

Все воздушные знаки любят принимать пищу в компании с приятными для них людьми.

Знаки Земли — Телец, Дева, Козерог — стойко опробуют на себе различные диеты и системы питания и чаще других добиваются желаемых результатов. Тельцы — самые большие любители поест в любое время суток, что им, однако, противопоказано. Еда может быть любой, лишь бы была вкусной и аппетитной.

Девы предпочитают вегетарианскую пищу, сыры, кофе, сладости. Козерог также испытывает потребность в кофе. Не откажется от холодного мяса, птицы. Из напитков кроме кофе любят душистые сладкие полукрепкие вина, вермут.

Знаки водной стихии — Рак, Скорпион, Рыбы — естественно, равнодушны к жидкостям. Рак не может жить без супа, Скорпион — без большого количества чая, а Рыбы любят уху и не сядут за стол без прохладительных напитков, кваса, компота.

Все водные знаки равнодушны к свежей рыбе и грибам. Стремятся не обходиться без первого, а вторые блюда, по их мнению, должны быть приготовлены в соусе.

Обычно водные знаки предпочитают пиво. Крепкие напитки им противопоказаны.

Правильно составленная диета поможет вам сохранить здоровье и работоспособность на многие годы и гармонизировать свою жизнь в наше нелегкое для всех время.

ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Овен

Овны, как правило, невнимательны к своей еде. У них почти полное безразличие к тому, что на их повседневном столе. Правда, случается, что по личному гороскопу отношению к пище бывает иным.

Однако Овнов нельзя упрекнуть в аскетизме к питанию. На пышных приемах или в компании друзей, а друзьями их чаще всего бывают Близнецы, Львы, Стрельцы и Водолеи, они блещут гостеприимством. Стол Овнов богат накрыт яствами и винами высокого качества. Но в будние дни им обычно безразлично, что из чего готовится.

Овнам возраста старше среднего желательно сократить количество принимаемой пищи. Не налегайте на жирную пищу, она может быть причиной атеросклероза. Кстати, Овнам особенно не рекомендуется и курение.

Овны могут испытывать дефицит фосфорнокислого калия, который так необходим для восстановления энергии. Недостаток фосфорнокислого калия ведет к состоянию дискомфорта, головной боли, нервным срывам. Человек становится беспричинно зол и сердит.

Фосфат калия входит в состав свеклы, салата, цветной капусты, кресса водяного, шпината, лука, горчицы, редиса, моркови, огурцов, фиников, яблок, грецких орехов, лимонов.

В рационе Овна должно быть необходимое количество протеина (он есть в постном мясе, бобах) и органического железа. Железо необходимо для нормального кроветворения, лучшего усвоения аскорбиновой кислоты, фруктозы. Крепкий чай снижает усвоение железа организмом.

Алоэ, базилик, лавр, стручковый перец, красный перец, перечная мята, хрен, виноград — растения, гармоничные знаку Овен.

Овнам следует проводить разгрузочные дни в субботу или воскресенье.

Мясной или рыбный день. 250—300 г отварного (нежирного) мяса или рыбы делят на 5 приемов, к каждой порции добавляют 50 г любого овощного гарнира. В течение дня разрешается 3 стакана отвара шиповника или фруктового сока.

Творожный день. 400 — 500 г творога в натуральном виде или в

виде сырников, запеканки делят на 5 одинаковых порций. В течение дня разрешается 3 стакана кефира или молока.

Яблочный день. 1 кг яблок делят на 5 одинаковых порций. Добавляют 100 г творога или отварного (нежирного) мяса в дневные или вечерние часы. В течение дня — 2 стакана отвара шиповника.

Телец

У Тельцов тяга к пище, содержащей большое количество крахмала, к кондитерским изделиям. Хотя Тельцы гордятся своим внешним видом, но несбалансированное питание может повлечь за собой лишний вес, а также нарушение кровообращения. Тельцам необходимо быть сдержанными в еде, хотя сами люди этого знака редко жалуются на расстройство пищеварительной системы. Однако в неблагоприятные для Тельца периоды, а также если Телец испытывает внутренний дискомфорт, еда вполне может спровоцировать болезнь.

Люди этого знака должны быть внимательны к количеству потребляемой ими воды. Шпинат, свекла, цветная капуста, лук, капуста белокочанная, тыква, редис содержат достаточное количество минеральных солей, необходимых Тельцам.

Один из характерных недугов Тельцов — базедова болезнь, она связана с неправильным функционированием щитовидной железы. Чтобы эту болезнь избежать, необходимо потреблять достаточное количество йода. Перестать пересыщать себя жирами, углеводами, а уделить больше внимания продуктам, содержащим белки животного происхождения и витамины А и С.

В рыбе (морской), морской капусте, йодированной соли содержится достаточное количество йода. Пища, богатая йодом, более всего нужна в раннем детстве и подростковом возрасте, а женщинам — в период беременности и менструаций.

Содержание йода значительно уменьшается при длительном хранении продуктов и их тепловой обработке.

Чистотел, щавель, мать-и-мачеха, шалфей, тысячелистник, барбарис — растения, гармоничные Тельцу.

Регулярное принятие пищи, богатой витаминами А и Е, гарантирует Тельцам хорошее здоровье в любом возрасте.

Витамин А регулирует обменные процессы, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, хорошо влияет на органы зрения. Витамином А богаты печень говяжья, свиная, тресковая. Морковь, шпинат, красный перец, зеленый лук, щавель, облепиха содержат каротин, который в организме превращается в витамин А. При варке и жарении с закрытой крышкой витамин А сохраняется. Прямые солнечные лучи способствуют разрушению витамина А. Зелень, богатую каротином, лучше употреблять с растительным маслом.

Витамин Е оказывает влияние на функциональную работу эндокринных желез, стимулирует деятельность мышц и обмен веществ. Витамином Е богаты растительные масла. Под действием солнечных лучей так же, как и витамин А, он разрушается.

Близнецы

Близнецы предпочитают работу, требующую быстрого и ловкого ума, искусных рук. Они редко уделяют внимание тяжелому физическому

труду. Их питание должно быть таким, чтобы поддерживать и предотвращать истощение нервов, увеличивать жизнеспособность. Мясо, рыба, яйца, орехи, соль обязательно должны быть в рационе Близнецов; чем больше протеина — тем лучше.

Большое значение для Близнецов имеет кальций, так как он помогает привести в порядок чрезмерно возбужденные нервы. Кальций формирует и костную ткань, влияет на возбудимость нервной ткани, сокращение мышц и свертываемость крови. Он обладает противовоспалительными и противоаллергическими свойствами. Ухудшается всасывание кальция при избытке щавелевой кислоты, которой много в шпинате, щавеле, свекле, шоколаде; недостатке витамина D, как недостатке, так и избытке белков. По содержанию и полноте усвоения лучшими источниками кальция являются молочные продукты: молоко, кефир, сметана, творог, сыр. Много кальция в листьях репы, капусты. Если в рационе существует недостаток кальция и он не может быть восполнен натуральными продуктами, добавляйте в еду кости животных, мясо которых идет в пищу, или принимайте кальциевые таблетки.

Основная минеральная соль Близнецов — хлорид калия. Его много в зеленом горошке, спарже, моркови, цветной капусте, кукурузе, сельдерее, абрикосах, персиках, сливах и ананасах. Какие-то из этих овощей должны быть обязательно в рационе Близнецов.

Гармоничные Близнецам и полезные для них травы: лакричник (солодковый корень), вербена, красный клевер.

Рак

Люди, родившиеся под знаком Рака, пользуются репутацией искусных кулинаров. Их стол полон различных яств, что восхищает друзей и семью. Однако и сами Раки любят полакомиться как дети, не могут отказать себе в удовольствии и удержаться от соблазна съесть чего-нибудь сладенького. В отношении конфет, тортов, пирожных для них не существует слова "не хочу". Людям этого знака следовало бы внимательно отнестись к проблеме переедания во время эмоционального возбуждения или умственного напряжения. Пищеварительный тракт и желудок — это то, что больше всего страдает в организме людей, рожденных под знаком Рака.

Не стоит злоупотреблять сахаром, жирами, продуктами, в которых много крахмала. Родители детей, родившихся под знаком Рака, будьте начеку. Раки в раннем детстве уже склонны к избыточному весу. Основой диеты для Рака должны быть продукты моря, содержащие достаточно йода и протеина. Еще необходимы овощи, фрукты и разнообразная зелень.

Фторид кальция — минеральная соль людей, рожденных под знаком Рака. Фтор необходим для построения костной ткани, особенно зубной. Много фтора содержится в морепродуктах, какао-порошке, сое. Не очень богаты фтором фрукты, некоторые овощи, молоко. Кальций также участвует в формировании костной ткани, оказывает влияние на нервную систему, ее возбудимость, на свертывание крови. В результате недостатка в организме фторида кальция могут ослабеть мышцы, разрушиться зубы, ухудшиться зрение, произойти варикозное

расширение вен. Источниками этой минеральной соли являются молочные продукты — молоко, кефир, сыр, а также капуста, тыква, лук, апельсины, лимоны, яичный желток, изюм и ржаной хлеб.

Для Рака предпочтительнее получать витамины, в частности Е и В, из натуральных продуктов, а не из пилюль. Не очень богаты витаминами изделия из муки высших сортов, рафинированный сахар, очищенный рис и др. Чистое вегетарианство тоже нежелательно, так как при питании только растительной пищей в организме человека ощущается недостаток витамина В12. При избыточном потреблении углеводов может возникнуть потребность в витамине В1, усвояемость витамина может быть снижена по причине болезней пищеварительной системы, а это, как уже отмечалось, чаще всего бывает у Рака.

Лев

В рационе Льва должна преобладать пища, богатая протеином и содержащая мало сахара и крахмала. Питание, насыщенное жирами, может привести к развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца, ожирению, желчнокаменной болезни.

Люди, рожденные под знаком Льва, более других подвержены сердечным заболеваниям, им следует избегать излишнего веса, стрессов, неправильной диеты. Появившаяся сонливость, тошнота, острая боль в области груди, учащенное дыхание — сигналы к тому, что Льву необходимо поменять образ жизни.

Достаточное количество протеина содержится в сыре, кефире, яйцах, сое, в постном мясе, мясе дичи, курицы. Недостаток белка в организме может привести к нарушению нормального функционирования пищеварительного тракта, эндокринной системы, системы кровообращения, к атрофии мышц, снижению работоспособности. А это в свою очередь может спровоцировать развитие инфекционных заболеваний, при травмах заживание ран будет проходить медленнее.

Сульфат магния — соль Льва. Он стимулирует работу пищеварительной системы и системы обмена веществ. Магний активизирует ферменты углеводного и энергетического обмена, участвует в образовании костей, нормализует деятельность нервной системы и мышц сердца, стимулирует двигательную функцию кишечника и желчеотделения, способствует выводу холестерина из кишечника. Слишком большое количество жиров и кальция, поступающих в организм одновременно, ухудшает усвоение магния. Лимоны, миндаль, рожь, салат, яблоки, сливы, инжир, кокосовый орех, огурцы, голубика, грецкий орех, лук — источники сульфата магния.

Небольшое количество красного вина также оказывает благотворное влияние на Львов. Кстати, среди людей знака Льва очень редко встречаются алкоголики.

Важными витаминами в рационе Льва должны быть Е и С. Витамин Е влияет на функцию эндокринных желез, стимулирует деятельность мышц, особенно сердечной. Большое количество этого витамина содержится в растительных маслах, больше всего в соевом масле. Он обладает устойчивостью при кулинарной обработке, но разрушается под действием прямых солнечных лучей и в прогорклых жирах. Витамин С повышает сопротивляемость организма инфекциям,

поддерживает прочность и эластичность стенок кровеносных сосудов, оказывает благотворное влияние на функционирование нервной и эндокринной системы, печени, регулирует обмен холестерина, способствует усвоению железа и белков. Потреблять этот витамин необходимо ежедневно, так как расход его организмом происходит очень быстро. Цитрусовые, черная смородина, томаты, плоды шиповника, арбуз, земляника богаты витамином С. Укроп, петрушка, мята, одуванчик — травы, необходимые Львам.

Дева

Пожалуй, люди, рожденные под знаком Девы, самые щепетильные и привередливые в отношении питания. И это не удивительно: у них чувствительная и ранимая пищеварительная система. Для них лучше слыть фанатиками и чудаками, чем позволить страдать своему здоровью.

Но в этой осторожности Девы к питанию может крыться и опасность недополучения организмом необходимых веществ. Людям, рожденным под этим знаком, нельзя обеднять свой рацион, но и не нужно употреблять часто и много пищи и напитков, раздражающих стенки кишечника и трудно перевариваемых. Особенно обильным должен быть завтрак. Утром лучше пить чай, чем кофе. Плохо, если день начинается с приема продуктов, богатых углеводами.

Сернокислый калий — минеральная соль Девы. Дефицит этого вещества в организме может привести к закупориванию пор кожи, в результате возникают воспаление сальных желез, экзема, перхоть. Много сернокислого калия в салате, цикории, пшеничной муке с отрубями, овсе, ржи, сыре, миндале, постной говядине.

Кисломолочные продукты полезны Деве тем, что способствуют росту необходимых кишечных бактерий, а это подготавливает организм к перевариванию протеина и витаминов группы В.

Витамин В1 воздействует на функции сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, нервной системы, регулирует обмен углеводов. Им богаты некоторые крупы, бобовые, свинина.

Витамин В2 регулирует важнейшие этапы обмена веществ, улучшает остроту зрения, положительно влияет на кожу, нервную систему, слизистые оболочки, функции печени. С продуктами животного происхождения поступает до 60% этого витамина.

Витамин В6 участвует в обмене белков, жиров, углеводов. Много его в мясе животных и птиц, в мясе некоторых рыб, гречневой, перловой и ячневой крупе.

Витамин В12 необходим для нормального кроветворения. При длительном употреблении только растительной пищи, а также при болезнях пищеварительной системы возможен дефицит этого витамина.

В питании Девы обязательно должны присутствовать шпинат, кабачки, цуккини, цитрусовые, сливы, яблоки, груши, финики, миндаль, грецкие орехи (последние хорошо измельчать перед употреблением).

Розмарин, чабер садовый, валериана — травы, гармонирующие знаку Девы. Очень полезен для Девы чай из этих лекарственных трав.

Большое значение в питании Девы имеет настроение. Спешка, нервозность могут быть причиной расстройств пищеварительной

системы. Хорошее настроение наоборот способствует усвоению продуктов.

Весы

У людей знака Весы отмечено пристрастие к острым приправам, соусам, безудержная любовь к пирожным. Стол эпикурейца приятен, но не стоит этим злоупотреблять, рецепты многих блюд отложите до праздничного дня. Рацион без изысков, но с достаточным количеством питательных веществ и витаминов более подойдет Весам.

Для Весов большую роль в жизни играют окружающие их люди. Весы очень коммуникабельны, и поэтому им было бы хорошо обедать в кругу друзей и близких. Особенно, если окружающие их люди рождены под знаками Водолея, Близнецов, Льва или Стрельца (знаки, гармоничные Весам). Даже пустая, но приятная беседа улучшает процесс пищеварения Весов.

Фосфорнокислый калий — минеральная соль Весов, она помогает кислотно-щелочному балансу в организме и облегчает вывод шлаков. Дефицит натрия в начальной стадии проявляется потерей вкусовых ощущений и аппетита, вялостью, мышечной слабостью. Весы испытывают недостаток в этом веществе в том случае, если расположение планет в индивидуальном гороскопе неблагоприятное. Морковь, спаржа, свекла, кукуруза, инжир, рис неочищенный, яблоки, земляника, персики, голубика, миндаль, изюм способны восполнить недостаток фосфорнокислого натрия.

Чабрец, кресс водяной, фиалка и щавель — травы, гармоничные Весам.

Так в рационе Весов обязательно должны присутствовать витамины А, Е, йод и медь. Витамин Е особенно важен, потому что он помогает печени поддерживать нормальное функционирование, играет жизненно важную роль в лечении кожных и венозных заболеваний, геморроя и варикозного расширения вен, способствует регуляции менструального цикла у женщин и предотвращает бесплодие у мужчин. Большое его количество содержится в растительных маслах. Он обладает устойчивостью при кулинарной обработке, но разрушается при прямом попадании солнечных лучей.

Йод необходим для правильного функционирования щитовидной железы, так как вырабатываемые ею гормоны способствуют хорошему обмену веществ. Основными источниками этого вещества служат морские продукты, а также йодированная соль. Медь необходима для производства красных клеток крови и ферментов, способствует нормальному функционированию нервной системы. Мясо, говяжья, свиная печень, шампиньоны, рыба, печень трески, палтуса, гречневая, овсяная и перловая крупы, картофель, абрикосы, груши и крыжовник — источники меди, необходимой организму.

Витамин А регулирует обменные процессы, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, способствует остроте зрения. Его много содержится в говяжьей, свиной, тресковой печени и в виде каротина он есть в моркови, шпинате, красном перце, зеленом луке, щавеле. Этот витамин хорошо сохраняется при кулинарной обработке, но, как и витамин Е, разрушается под прямыми солнечными лучами. Для

лучшего всасывания витамина А в организм пищу, содержащую его, употреблять лучше с растительными жирами, особенно с соевым маслом.

Скорпион

Люди, рожденные под знаком Скорпиона, — любители вкусно поесть, но сами, увы, готовить не умеют. (Редкий случай, когда Венера сильна в их личном гороскопе и они могут быть сносными кулинарами.) Скорпионы часто имеют высокий уровень липидов в крови, поэтому им следует избегать жирной пищи. Большой уровень холестерина в организме создает предпосылки для возникновения сердечных заболеваний. Жиры животного происхождения наиболее опасны для Скорпиона. Снимая жир с готовящихся блюд, уменьшая количество масла, можно добиться необходимого баланса. С возрастом люди этого знака склонны набирать лишний вес, чтобы этого не происходило, надо снизить калорийность потребляемых продуктов.

Но нельзя отказываться от жиров совсем; порой слишком большое ограничение в жирах вызывает обратное действие, человек набирает лишний вес, а не сбрасывает его.

Питание Скорпионов должно содержать много протеина. Напомним: его достаточно в мясе, морепродуктах, дичи, яйцах, кефире, орехах и соевых бобах.

Сернокислый кальций — минеральная соль Скорпиона. Это вещество способствует восстановлению эпителия и сопротивлению болезням, благодаря ему выводятся шлаки из организма. Насморк, гайморит, респираторные инфекции — признаки, говорящие о том, что существует недостаток сернокислого кальция. Его невосполнение грозит возникновением гнойников, плевритов, почечных расстройств и болезней почек.

Большое количество свежих фруктов, овощей, способствует поступлению достаточного количества минеральной соли, только из них она усваивается организмом. Основные источники соли — лук, капуста, инжир, чеснок, кресс водяной, листья горчицы, редис, вишня, чернослив, крыжовник.

Базилик, крапива, полынь — травы Скорпиона, ежедневное употребление их в пищу, а особенно в период болезней способствует хорошему самочувствию людей этого знака.

Скорпионы часто страдают запорами. В этом случае им не рекомендуется употреблять слабительные таблетки, они приносят временное облегчение, но не устраняют причину болезни. Лучше выпивайте чашку кефира или 1—2 столовые ложки патоки запивайте портвейном.

Стоит регулярно потреблять витамины В, С и Е, а также препараты, содержащие железо. Витамин С — даже ежедневно, так как он быстро расходуется организмом, а запасы его малы. Он легко разрушается под действием кислорода, солнечного света и при нагревании, при повторном разогревании пищи он разрушается полностью.

Стрелец

Потребление пищи жирной и приправ — вот основное правило

Стрельцов. Юпитер, управляющий знаком, влияет на печень и артериальную систему, и в случае, если он поражен в гороскопе негативными аспектами, возможно заболевание этих важных органов. Десерты, экзотические блюда притягательны для Стрельца, но они вызывают в крови излишки кислотообразующих элементов, а также жирных кислот и холестерина, которые, прилипая к стенкам артерий, способствуют нарушению кровоснабжения ног и ступней. Судороги ног и ступней мешают спать. Дефекты коронарных артерий вызывают сердечные приступы, могут быть закупорены и сосуды мозга.

Для правильного функционирования печени нужно снабжать организм необходимыми питательными веществами. Наиболее важны из них витамин С и группы В. Витамин С помогает бороться с ядами, которые постоянно проникают в кровоток из различных источников, включая пищу, обработанную токсичными добавками. Он же помогает предотвратить разрыв капилляров. Один из витаминов группы В — холин — помогает организму перерабатывать жиры. Его дефицит вызывает разрушительные изменения и смерть клеток печени. Он содержится в проросшей пшенице, телячьей печени, желтках яиц, соевых бобах.

Двуокись кремния в естественном виде встречается в кристаллической форме как обычный кварц — минеральная соль Стрельца. Она необходима для нормальной работы поджелудочной железы, для тканей мышц, костей, соединительной ткани мозга и оболочки нервов. Она — хороший изолятор и позволяет сохранять тепло во время холодов. Благодаря этой соли разлагающееся вещество в организме, например, гной выходит на поверхность кожи, соль действует, как целитель, в месте прорыва. Слабость, хрупкость ногтей, воспаление глаз, больные десны — признаки, говорящие о недостатке этого вещества в организме. Помните, что в кожуре фруктов и овощей есть усвояемая организмом двуокись кремния. Достаточное ее количество есть также в инжире, черносливе, овсе, землянике, пастернаке, неочищенном рисе и вишне.

Травы, гармоничные Стрельцу, — майоран, мальва, репейник, шалфей аптечный. В них также содержится и двуокись кремния.

Козерог

Люди этого знака должны быть внимательны к своему питанию. На них оказывает большое влияние Сатурн, подавляющий функции выделительных органов, печени, желчного пузыря, вследствие этого не следует злоупотреблять жирной пищей, приправами, острыми соусами, алкоголем. Отмечено, что людям, рожденным в первую декаду Козерога (то есть с 22 декабря по 1 января), необходимо воздерживаться от потребления шоколада и майонеза.

Ежедневный рацион должен содержать необходимое количество протеина, чтобы противостоять тенденции к понижению температуры тела и стимулировать производство антител. Источниками протеина служат постное мясо, кефир, творог, яйца и чечевица.

Козерогам рекомендуется больше пить воды, но она должна быть кипяченая или минеральная. Дело в том, что водопроводная вода хлорирована, а хлор уничтожает витамин Е, важный для организма Козерога.

Иногда Козероги становятся беспокойными и боязливыми, это вызывает увеличение адреналина в крови. Находясь в таком состоянии, Козероги мучаются, хандрят, подвергая себя заболеваниям печени, другим хроническим недугам. Чтобы такого не происходило, нужна диета, содержащая много протеина, витаминов и минеральных солей.

(Чаще всего подобная нервозность, страх, а отсюда и болезни обусловлены неблагоприятным положением Сатурна в индивидуальном гороскопе или сильным его влиянием.)

Людям этого знака нужны кальций, фосфор, магний, сера, калий, натрий, хлор, железо, медь, цинк, марганец, кобальт, йод, фтор, хром, молибден и др. А следовательно — самая разнообразная пища. Фосфорнокислый калий — соль Козерога, он вместе с белком помогает строить костную систему тела человека. При дефиците этой соли белок не задерживается в организме и не используется, а выходит наружу. В результате возникают болезни почек, ревматизм и кислотные расстройства. Неиспользованный белок может вызывать сыпь на коже, фурункулы и даже глухоту.

Капуста, спаржа, шпинат, чечевица, фасоль, сельдерей, миндаль, огурцы, ячмень, яичный желток, постное мясо, неочищенная пшеница, земляника, инжир, голубика, чернослив — продукты, содержащие фосфорнокислый калий.

Красная свекла, айва, птичий горец — растения, гармоничные Козерогу, чрезвычайно важные для него.

Водолей

Чаще всего Водолей нетребователен и непривередлив к своему питанию. Он с равным удовольствием сидит за столом с изысканными блюдами и где-то у скатерти-самобранки в походе у костра.

Знаком Водолея управляет Уран, удаленная от Земли планета, но ее влияние тем не менее очень сильно. Действие этой планеты заключается в тенденции к слабому кровообращению, особенно в сосудах почек и ногах. Поэтому диета Водолея должна пополняться витаминами, чтобы укрепить вены. Ежедневно следует потреблять витамин Е, предотвращающий сосудистые заболевания. Его количество должно быть достаточным особенно в возрасте после 35 лет.

В рацион Водолея необходимо включать фрукты — апельсины, лимоны, яблоки, груши, виноград, ананасы.

При неблагоприятном расположении Урана в личном гороскопе рождения возможны ослабление выработки гормонов, регулирующих кальциево-натриевый баланс. В результате увеличивается нервное напряжение, раздражительность, утомляемость. Недостаток кальция следует восполнять молоком, твердым сыром, зеленью горчицы и репы, соевыми бобами, португальским горошком с паточкой и миндалем.

Обыкновенная поваренная соль — минеральная соль Водолея. Ее дефицит может нарушить правильное распределение воды в организме. Это влечет развитие водянки, воспаление слизистой оболочки, понос. Но вовсе не значит, что нужно пересаливать пищу. Пересол может провоцировать заболевания кожи, головные боли, болезни почек. Для восполнения соли достаточно постоянно включать в меню капусту, шпинат, спаржу, сельдерей, редис, морковь, зерновые, чечевицу,

морскую рыбу и морепродукты, землянику, яблоки, инжир.

Падуб, пижма, львиный зев — растения, гармоничные и соответствующие Водолею.

Рыбы

Рыбам требуется питание, богатое протеином, который дает энергию для правильного функционирования клеток тела. Он же питает мышцы, помогающие сохранить прямую осанку. Если в меню при недостатке протеина преобладают жиры и сахар, вы сразу обнаружите изменение в фигуре, деформацию костей, слабость брюшных мышц. Переваривание пищи ухудшается. Пища плохо продвигается по кишечнику.

Постное мясо, яйца, рыба, сыр, кефир и орехи обеспечат организм необходимым количеством протеина.

Здоровье Рыб в большой степени зависит от наличия в крови достаточного количества фосфата железа. При его дефиците может возникнуть анемия, низкое кровяное давление, депрессия, отеки и тупая пульсирующая головная боль. После небольшой работы может появиться одышка. Возможно чувство общей усталости.

К счастью, эта соль присутствует в обычных продуктах, хотя изгоняется в результате термической обработки, особенно варки. Сырыми нужно употреблять салат, землянику, редис, огурцы, миндаль, грецкие орехи и изюм. Очень полезны шпинат, говяжья печень, фасоль и постная говядина.

Органический йод — вещество, соответствующее знаку Рыб. Его недостаток вызывает увеличение щитовидной железы, чрезмерную сухость кожи и расстройство терморегуляции, например, может быть холодно, когда всем тепло. Женщины пожилого возраста и молодые девушки наиболее ощущают дефицит этого элемента.

Наилучший источник органического йода — продукты моря и океаническая рыба. Йодированная соль — неудовлетворительный источник, так как, чтобы получить необходимое количество йода, нужно съесть столько соли, что это может принести только вред.

Морские водоросли, девясил — травы, соответствующие и гармоничные знаку Рыб.

В. Шацкая

ПОСТ И ЗДОРОВЬЕ: ГЛАЗАМИ АСТРОЛОГА

Кардинальные точки года, система постов, духовное и телесное здоровье нации

Ошибается тот, кто считает, что пост лишь в воздержании от пищи. Истинный пост есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления.

Святитель Иоанн Златоуст

С давних времен было известно, что все в мире (видимое и

невидимое) состоит из четырех стихий или энергий: *Огонь, Земля, Вода, Воздух*. Под этим подразумевались не привычные нам понятия соответствующего вида материи, а определенное качество энергии. Равновесие этих стихий в Природе или человеке дает здоровье, гармонию. Нарушение баланса может привести к каким-то заболеваниям или социальным конфликтам.

В своем годичном обращении вокруг Солнца наша Земля проходит через четыре кардинальные точки: дни весеннего и осеннего равноденствий (21 марта и 23 сентября, знаменующие начало астрономической весны и осени) и дни летнего и зимнего солнцестояний (22 июня — начало астрономического лета, самая короткая ночь и самый длинный день, и 22 декабря — начало зимы, самая длинная ночь и самый короткий день в году). С астрономической точки зрения это самые неустойчивые точки орбиты Земли. С позиции астрологии можно сказать, что в этих точках происходит как бы скачкообразное изменение качеств биополя Земли.

Резкий переход от одного качества к другому может вызвать у людей нарушение внутреннего равновесия (как и при резкой смене атмосферного давления), негативно отразиться как на физическом, так и на психическом плане человека. Для облегчения перехода через эти критические точки человечеству была подарена система постов. Посты очищали организм от ядов и шлаков, помогали накопить энергию воспроизведения, укрепляли тело и дух. Молитва, покаяние, причастие, прощение, более активно практикующиеся во время постов, давали возможность вывести человека из стрессовых состояний, привести его к состоянию покоя, нормализовать работу эндокринной системы, управляющей нашим здоровьем.

После осеннего равноденствия прибывают холода; энергии, идущие к Земле, как бы уплотняются и приобретают качества стихии *Земли*. В таких плотных энергиях работать тяжело, активность снижается, все в Природе засыпает, чтобы сэкономить силы. Время идет к зимнему солнцевороту. На период зимнего солнцестояния, когда в Природе недостаток энергии, приходится 40-дневный **Рождественский пост**. После зимнего солнцестояния день начинает прибывать, элемент Земли прогревается и переходит в состояние *Воды*. За этот "водный" период, период зимы, в организме скапливается много слизи, которая ослабляет иммунную систему и провоцирует различные болезни. Может быть, поэтому период весеннего равноденствия включается в **Великий пост** продолжительностью в 48 дней, в процессе которого организм очищается от слизи. День весеннего равноденствия утверждает окончательную победу Солнца, прогрев увеличивается и стихия Воды превращается в *Воздух* (пар). С летнего солнцестояния начинается самый жаркий период. Солнце занимает самое высокое положение на небосводе. Здесь элемент Воздуха при дальнейшем прогреве переходит в состояние *Огня* (плазмы). Именно поэтому здесь **Петров пост**, который несколько смирят переизбыток огненной энергии в Природе. Продолжительность Петровского поста колеблется от 8 до 42 дней и зависит от даты Пасхи. Перечисленные три поворотные точки наиболее значимые и сложные. К точке осеннего равноденствия все в Природе подходит подготовленным, набравшим в себя за лето солнечной

живительной силы, напитавшим себя соками нашей Матери-Земли. Поэтому незадолго до равноденствия проходит короткий двухнедельный **Успенский пост**, подготавливающий к переходу от жара стихии Огня к плотным энергиям стихии *Земли*.

Вызывает изумление удивительная согласованность христианских постов с ритмами Космоса, и она наталкивает на мысль, что знание о них людей относится к Абсолютному знанию, которое было дано человечеству путем откровения. Именно знания, полученные как система откровений, приводят человека к единению с Богом, к гармонии с Космосом (впрочем, само слово "Космос" значит "порядок", "гармония"). Знания же, полученные через эмпирическую науку, привели планету и человека к катастрофическому положению. *"Небесное познается Духом Святым, а земное — умом; но кто хочет познать Бога своим умом от науки, тот в прелести, ибо Бог познается только Духом Святым"*, — говорил блаженный старец Силуан.

Не исключено (но требует проверки) что люди, в организме которых не хватает, к примеру, стихии Земли, больше всего будут любить осенний период, ибо осень компенсирует недостаток Земли, приводя внутренние стихии человека в равновесие, создавая ощущение комфорта. Вспомним у А. С. Пушкина:

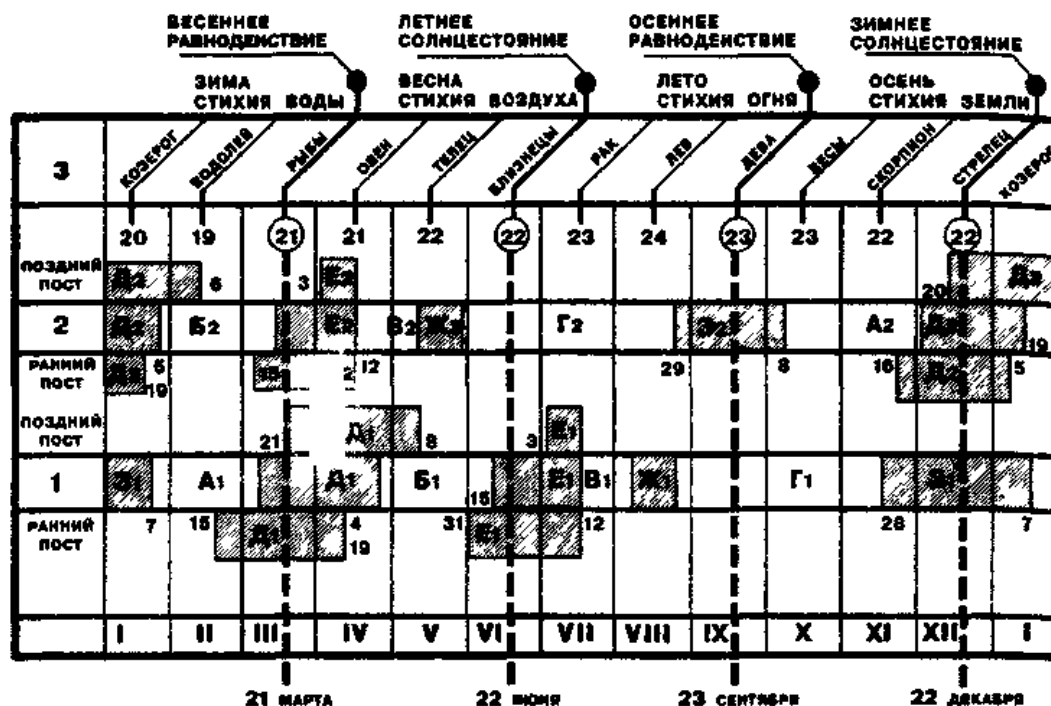
*И с каждой осенью я расцветаю вновь,
Здоровью моему полезен русский холод,
К привычкам бытия вновь чувствую любовь,
Желания кипят, я снова счастлив, молод...*

В космограмме Александра Сергеевича как раз недоставало стихии Земли. Бывает и наоборот. У человека в карте рождения много стихии *Огня*, а лето для него самое любимое время года, и случается, что чрезмерная привязанность к жаре (излишнее пребывание на солнце) может привести к некоторым заболеваниям, чего не случится с человеком, у которого этой стихии недостаточно. Разумеется, на практике все рекомендации строятся по индивидуальному гороскопу.

Кроме многодневных постов, суммарное количество которые составляет от 110 до 144 дней (то есть 30-39% всего года), существуют и однодневные посты: каждую среду и пятницу. В среднем в году 198 постных дней, минимальное их число — 184 дня. При ранней Пасхе, когда увеличивался Петров пост, этот период возрастал до 215 дней, то есть более половины года у христиан занимали посты. Сколько животным сохранялась жизнь, сколько при этом физически работали...

Во время поста не только не разрешено употреблять в пищу продукты животного происхождения (мясо-молочные, яйца, а при строгом посте и рыбу), но также возбранялись супружеские отношения. В астрологии большое значение имеет не только натальная карта, но также и гороскоп зачатия, по нему определяются глубинные психологические процессы, происходящие в человеке, его инстинктивные желания и поведение. Получалось, что посты регулировали периоды зачатия (а соответственно при условии нормальной девятимесячной беременности и рождение детей), исключали те периоды, в которые могли зарождаться люди, наделенные достаточно жесткими трудноуправляемыми энергиями, которые они

могли направить на внешнее или внутреннее разрушение.



- Шкала 1: периоды христианских постов — зоны Д1, Е1, Ж1, 31 (заштрихованы) время неблагоприятное для зачатия зоны; А1, Б1, В1, Г1 — благоприятный период для зачатия
- Шкала 2: шкала рождения детей в соответствии с постами. Зоны А2, Б2, В2, Г2 — благоприятные, зоны Д2, Е2, Ж2, 32, — неблагоприятные
- Шкала 3: знаки Зодиака Д1 — Великий пост (48 дней); Е1 — Петров пост (от 8 до 42 дней, в среднем — 25 дней); Ж1 — Успенский пост (14 дней); 31 — Рождественский пост (40 дней)

На приведенной схеме на нижней шкале 1 заштрихованы зоны многодневных постов (Д1, Е1, Ж1, 31), которые не рекомендованы для зачатия новой жизни. На средней шкале 2 теми же буквами выделены зоны, в которых соответственно данному посту не должны были рождаться дети (это зоны Д2, Е2, Ж2, 32). На верхней шкале 3 представлены знаки Зодиака, соответствующие этим периодам, накладывающие свои психофизические характеристики на человека. Анализируя эту схему, можно заметить, что из периодов зачатия и рождения исключается самый темный период в Природе (возле точки зимнего солнцестояния), когда очень мало солнечного света и к Земле идут очень плотные энергии. Ряд исследований показывает, что максимум в распределении дат рождения для больных шизофренией приходится на самое холодное время года даже на Филиппинах, где колебания температуры в течение года незначительны. Видимо, это связано с прохождением Земли по определенному участку орбиты. Из схемы видно, что рождение людей, зачатых в Великий пост (зона Д1), как раз приходится на самый темный и холодный период года.

Также исключался из зачатия и рождения период ранней весны, когда организм обеднен витаминами, устал от холода и недостатка света. При анализе гороскопов долгожителей было замечено, что очень много долгожителей рождалось в зимний период в знаках Водолея и Рыб (зона Б2), по общепринятым в астрологии понятиям, не очень энергетичных и не располагающих к долгожительству. Если посмотреть по шкале 1, то можно увидеть, что люди эти были зачаты в период Б1, идущий сразу же за Великим постом. Так как в старые времена в основном посты соблюдались, можно предположить, что родители этих будущих долгожителей, пройдя Великий пост, сохраняли и накапливали достаточно энергии, чтобы взрастить в себе достаточно сильное семя. Да и сам период после Великого поста отличался активизацией всей жизни в Природе. В статье Н. Я. Васильевой и В. П. Казначеева "О воздействии космических факторов на биосферу и о проблеме экологического календаря"* рассмотрено около 1800 дат рождения физиков, астрономов и математиков. При этом было выявлено, что максимум дат их рождения приходился на февраль (то есть знаки *Водолея* и *Рыб*).

* Сб. научных трудов ВАГО и ГАО АН СССР, вып. 11

С осени на Руси начинали играть свадьбы (период Г1). Организм был наполнен летним теплом, солнечной энергией, витаминами, что позволяло зачать здорового ребенка. И соответственно период рождения (зона Г2) приходился на активный летний период, когда только что родившихся ребятешек можно было выносить на улицу, на траву, не опасаясь простуд (и забот о пеленках было меньше).

Вернемся ко дню рождения А. С. Пушкина. Он родился 6 июня (в зоне Г2) в знаке *Близнецов*. Соответственно зачат был в сентябре в знаке *Девы*. Вторично сталкиваемся с подсознательной привязкой к осени. Знаками *Девы* и *Близнецов* управляет одна и та же планета — *Меркурий*, который сообщает человеку подвижность, легкость во владении словом, обаяние, общительность, подвижность психики, но и некоторую поспешность и нервозность. Среди *Близнецов* много родилось журналистов и поэтов.

В астрологии принято, что каждый знак Зодиака управляет конкретным органом в организме и определенными психическими характеристиками. Рассмотрим схематично, от каких негативных качеств подсознания могла бы уберечь система постов.

Рождественским постом, попадающим на самый темный период года, исключался из зачатия почти весь знак *Стрельца*, кроме его первой пятиневки, и половина *Козерога*, так как в противном случае на физическом плане могла сформироваться слабая печень (*Юпитер* — *Стрелец*), один из наиболее жизненно важных органов. А *Козерог* (*Сатурн*) мог дать врожденную склонность к рахитизму, искривлению костей и суставов. На психическом плане *Стрелец* может породить склонность к авантюризму, экспансии, жадности, двойственности. *Козерог* может заложить склонность к агрессивности, коварности, чрезмерную жажду власти, плюшкинизм. Оба знака в худшем своем варианте могут "пройти по трупам".

Великий пост — подвижный. Наиболее часто встречающийся период Великого поста и поздний пост полностью исключают из зачатия знак *Овна*, а ранний пост исключает его наполовину. Этот знак на физическом плане соответствует голове, поэтому у людей, зачатых в этот период, может оказаться повышенная чувствительность к врожденным заболеваниям головы, мозга. На психическом плане *Овен* может дать чрезмерную страстность, импульсивность, агрессивность, грубость, стремление к лидерству, жажду разрушения.

Кроме того, ранний Великий пост полностью, а средний наполовину исключал из зачатия знак *Рыб*. На физическом плане им легче всего может быть нанесен удар по эндокринной системе, с которой связана иммунная. На психическом плане возможна склонность к психическим заболеваниям, наркомании, склонность к самоубийству, фобиям, коварству, лживости.

Длительность **Петровского поста** зависит от времени Пасхи и колеблется от 8 до 42 дней. В среднем он включает в себя половину *Близнецов* и половину *Рака* (зона Е1). *Близнецы* могут давать нарушения в вегетативной нервной системе и в системе дыхательных путей. На психическом плане дают повышенную нервозность, даже истеричность, скандальность, болтливость, хлестаковщину, переменчивость, поверхностность, ненадежность.

Рак связан с желудком. В психике порождает подозрительность, обидчивость, национализм, уход в себя, скрытность, лживость, карьеризм, коварство, нервозность.

Успенский пост короткий и приходится на последнюю декаду *Льва* и начало *Девы* (зона Ж1). *Лев* формирует сердце, а *Дева* — кишечный тракт. *Лев* отличается повышенной чувственностью, жаждой власти, славы, злопамятством, склонностью к азартным играм, спекуляциям.

Следует отметить, что все эти знаки, исключаемые постами из зачатия, формируя наиболее жизненно важные органы, могут сделать их и наиболее уязвимыми, склонными к трудно диагностируемым заболеваниям. Кроме того, эти же знаки отличаются повышенной агрессивностью, чрезмерной ориентацией на собственное "эго".

Как уже упоминалось, области вблизи дня весеннего равноденствия и зимнего солнцестояния исключались не только из зачатия, но и из рождения (зоны Д1 и З1, Е2 и Д2). Не вдаваясь в чисто астрологические объяснения, можно только сказать, что в эти периоды к Земле идут достаточно жесткие энергетические потоки, которые при их негативном использовании могут заложить в подсознании стремление к экстремизму, деспотизму, неумную жажду власти, солдафонство, крайнюю форму материализма, склонность к экспансии, бесцеремонность, извращения, психические расстройства, агрессивность, неуправляемость.

Это может быть связано с тем, что *Марс* управляет *Овном*, а в *Козероге* *Марс* экзальтирует и при неблагоприятных условиях может породить крайнюю агрессивность и неуправляемость. *Сатурн* управляет *Козерогом*, а в *Овне* он находится в падении и при неправильном использовании его энергии может дать негативные качества. *Юпитер* и *Нептун* управляют *Стрельцом* и *Рыбами*, которые также входят в эти

зоны. В негативном проявлении *Юпитер* может склонить к чрезмерной экспансивности, бесцеремонности, а *Нептун* сильно влияет на психические процессы.

Анализ дат рождения различных асоциальных групп людей показал, что на период зачатия в посты приходится: 72% самоубийц, 62% уголовников, 72% экстрасенсов (среди последних, напомним, оказалось 84% людей, обладающих неустойчивой психикой).

Некоторые современные ученые политики утверждают, что агрессивные настроения народов нужно "лечить" медикаментозными средствами, и будто бы такие средства уже созданы. Думается, что такие "лекарства" просто подавляют волю человека, превращая его в послушного робота, зомби. Но это является преступлением против Бога, против человечества. Бог даровал нам свободу воли и покушаться на нее могут только слуги сатаны. (Кстати, любые безальтернативные жесткие предсказания — по руке, по картам, астрологические или сделанные другим способом, являются покушением на свободу воли человека, а поэтому небезопасны для волхователя и волхвующего.) Знание космических ритмов и их воздействие на Природу позволяет человеку на определенном этапе своего развития сделать свободный выбор в методах управления своими качествами.

Можно предположить, что система постов в Христианстве позволяла исключить из зачатия людей с определенными психофизическими характеристиками подсознания, с которыми человек в силу своей духовной немощи мог бы и не справиться и которые формируются определенными знаками Зодиака. Возможно, таким путем мог сформироваться психотип христианина. Разумеется, нет плохих или хороших знаков, но есть высшее и есть низшее их проявление. Есть определенный вид энергии, идущий от определенных знаков. В результате семи- и восьмимесячных рождений, а также в результате подвижных постов по рождению заполнялись в большей или меньшей степени все знаки Зодиака.

Система постов, если рассматривать ее физическую составляющую, была системой оздоровления. Воздержание давало возможность очиститься, накопить в себе энергию, воспроизвести и вырастить здоровую смену. Как-то пришлось столкнуться с одной бездетной супружеской парой: лечение по схемам наших сексопатологов не помогало. Но когда они применили в своей жизни систему постов (без медикаментозного лечения, но с выполнением церковных правил: молитва, исповедь, покаяние, причастие), то в достаточно скором времени обзавелись двумя детьми. А скольких женщин эта система удержала бы от убийства в себе дарованной Богом жизни. Убийство во чреве дитя не только страшный грех для женщины, но и начало массы заболеваний, включая онкологию. Так что геноцид может осуществляться по-разному. Может путем лагерей, войн, каналов, алкоголизма, а может путем создания безнравственной системы поведения, которая выхолащивает и мужчину и женщину и не дает здорового (нравственно и физически) потомства.

Посты имеют большое значение в жизни христианина. Они прививают навык воздержания, обуздывают плоть, способствуют духовному росту. Воздержание с древнейших времен было признано

важнейшим условием внутренней работы. Пост присутствует почти во всех религиях мира. Вот что говорит о посте протоиерей Дмитрий Константинов (США): *"Пост, ведя к временному воздержанию в смысле выбора и количества пищи, закаляет волю человека, освобождает его от рабской зависимости, от привычных физических условий, ведет его через физическое воздержание к победе духа над плотью. В этом смысле пост подводит нас к началу человеческой свободы, к независимости от физических условий жизни. Пост ведет к облегчению и одухотворению человеческой плоти, к приобщению ее к Вечным Ценностям, реально существующим в мире"*.

И в заключение хотелось бы вспомнить слова святителя Иоанна Златоуста: *"Ты постишься? Напитай голодных, напои страждущих, посети больных, не забудь заключенных в темнице, пожалей измученных, утешь скорбящих и плачущих, будь милосерден, кроток и добр, тих, долготерпелив, сострадатель, незлопамятен, благоговееен, истинен, благочестив, чтобы Бог принял и пост твой и в изобилии даровал плоды покаяния"*.

Н. Новикова

ГОРОСКОП — ОСНОВА РАЦИОНА*

* Из книги: Н. Н. Новикова. *"В поединке с опухолью"*. Донецк, "Сталкер", 1997.

Существует несколько систем питания по гороскопу. В выбранный мной гороскоп входят продукты и травы, содержащие крайне необходимые больному (в соответствии с датой рождения) минеральные соли и органические вещества — для восстановления нарушенного витаминно-минерального баланса и поддержания жизнедеятельности организма.

Гороскоп — основа рациона, он вовсе не исключает другие показанные продукты в системе питания. К тому же, составляя рацион, нужно учитывать побочные заболевания, которые имеют противопоказания: гипертонию, гипотонию, сахарный диабет и т. п.

На собственном опыте я убедилась, что система питания по гороскопу восстанавливает иммунную систему при любой форме иммунодефицита.

По знакам Зодиака

ОВЕН — земляника, чеснок, горчица, алоэ, морковь, финики, свекла, сельдерей, шпинат, каперсы, помидоры.

ТЕЛЕЦ — малина, земляника, капуста, тыква, свекла, минеральные воды, шалфей, бузина, овес, лук, цикорий, сыр, говядина постная, щавель, баклажаны.

БЛИЗНЕЦЫ — сыр, кабачки, абрикосы, валериана, зерновые, сельдерей, груши, оливки, хмель, постное мясо, баклажаны.

РАК — капуста, изюм, чай, ржаной хлеб, розмарин, морские продукты, лимоны, кресс водяной.

ЛЕВ — укроп, петрушка, яйца, голубика, рыба, цитрусовые, рута,

бобовые, крупы, можжевельник.

ДЕВА — яблоки, миндаль, цикорий, кабачки, чабрец, овес, гречка, инжир.

ВЕСЫ — огурцы, клюква, клубника, гречка, свекла, смородина, зелень, яйца, редис, инжир, рыба, мидии, цитрусовые, чабрец, фиалка.

СКОРПИОН — злаки, говяжья печень, гречка, крапива, базилик, спаржа, сливы, спорыш, полынь, редис, постное мясо, гусиная лапка (травы).

СТРЕЛЕЦ — кефир, мята, спаржа, крапива, шалфей, базилик, бобовые, петрушка, капуста, сельдерей, свежие овощи, мать-и-мачеха, красный, клевер, мальва, шиповник.

КОЗЕРОГ — петрушка, сельдерей, ежевика, кефир, постное мясо, овощи, черешня, сливы, клубника, скорлупа куриных яиц.

ВОДОЛЕЙ — яблоки, зелень, соя, фасоль, репа, лимоны, твердый сыр, растительные жиры, гречка, цитрусовые.

РЫБЫ — гранат, яблоки, миндаль, шиповник, гречка, говяжья печень, айва, редис, морские водоросли, мох, огуречник.

По годам рождения

	Собака	Кабан	Крыса	Бык	Тигр	Кролик	Дракон	Змея	Лошадь	Овца	Обезьяна	Петух
Абрикос	—	+	+	+	—	+	—	+	+	+	+	+
Айва	—	—	+	+	+	+	—	+	—	—	+	—
Алыча	—	—	+	—	—	+	—	—	—	+	+	—
Ананасы	—	+	—	—	—	—	—	—	—	+	+	—
Апельсины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Арбуз	+	—	—	+	+	+	—	—	—	+	—	+
Бананы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	—
Бобы	—	—	+	—	—	+	—	—	—	—	+	+
Виноград	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Вишня	—	+	—	—	—	+	—	—	—	—	+	—
Горошек зел.	+	+	+	+	+	+	—	+	+	+	+	+
Гранат	—	—	—	+	+	—	+	—	—	—	+	+
Гречка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Груша	+	+	+	+	+	+	+	—	+	+	—	+
Дыня	+	—	+	—	—	+	—	+	—	+	+	+
Ежевика	+	—	+	—	—	+	—	—	—	—	+	+
Земляника	—	—	+	+	+	+	—	+	+	+	—	+
Инжир	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кабачки	—	+	—	+	—	+	—	—	+	+	+	+
Капуста б/к	—	+	+	+	+	+	—	—	+	+	+	+
Картофель	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кизил	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Клубника	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Клюква	—	—	—	+	+	+	+	—	—	—	+	—
Крыжовник	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Кукуруза	—	—	+	+	+	+	+	+	—	—	—	+

Лимоны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лук	—	+	+	+	+	+	+	—	+	+	+	—
Лук зеленый	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Малина	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Мандарины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Манка	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Мед	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Морковь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Облепиха	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Овес	+	+	+	+	—	—	—	+	+	+	—	+
Огурцы	—	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	—
Орехи	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Паслен	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Перец горький	+	—	—	—	—	+	+	+	+	—	—	+
Персик	+	—	+	+	+	+	+	+	—	+	+	—
Петрушка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Помидоры	—	—	—	+	+	—	—	—	—	—	+	+
Пшеница	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	+
Пшено	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	+
Ревень	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Редис	—	—	—	—	—	+	+	—	—	+	—	—
Редька	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Репа	—	+	—	—	—	+	+	—	+	+	—	—
Рис	—	—	+	—	—	—	+	—	—	—	—	+
Рябина красная	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Рябина черная	—	+	—	+	+	+	+	—	—	+	—	+
Салат	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Свекла	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сельдерей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сладкий перец	—	—	+	—	—	—	—	—	—	+	+	—
Слива	—	—	+	—	—	+	—	—	—	+	+	—
Смородина кр.	+	+	—	+	+	+	+	+	+	—	+	—
Смородина чр.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Соя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спаржа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Терн	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тыква	+	+	—	+	+	+	+	+	+	+	—	—
Укроп	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Фасоль	+	+	+	+	+	+	—	—	+	+	+	+
Хрен	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Хурма	—	+	—	+	+	+	+	+	+	—	—	—
Цветная кап.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Чай зеленый	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Чай черный	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Черешня	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Чернослив	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Чеснок	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Шелковица	—	+	—	+	+	—	—	+	+	+	+	+
Шиповник	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Шпинат	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Щавель	—	—	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Яблоки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

М. Б. Левин

ЧЕРЕДА НЕДЕЛИ — КРУГ ПЛАНЕТ

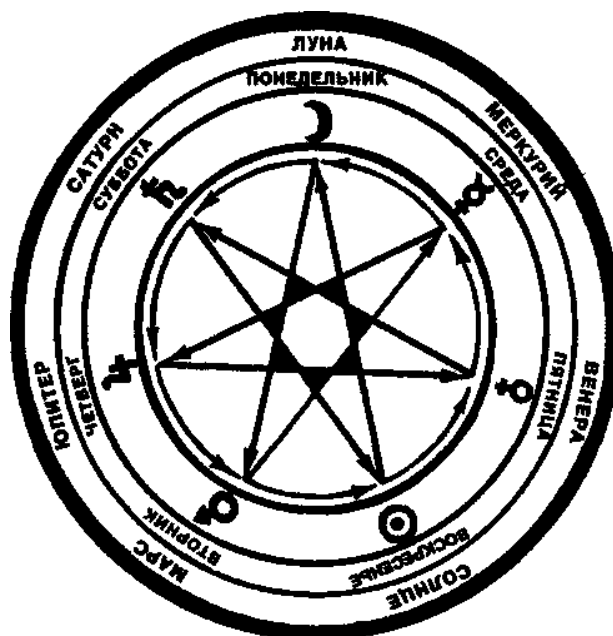
Знаете ли вы, что может быть стресс совершенно особого происхождения — ритмический. Организм человека настроен на определенные природные ритмы, и длительное отклонение от этих ритмов порождает стресс со всеми дальнейшими последствиями.

Прежде всего, семидневный цикл психофизической активности, привычная нам неделя, является одним из примеров таких ритмов. Психологи обнаружили недельные колебания психической активности и объясняют это тем, что человек привык жить в недельном ритме. Что же здесь причина, а что следствие на самом деле? Биологические часы в организме очень устойчивы. Например, периоды подъемов и спадов в суточном цикле нашей активности не изменились, хотя городской ритм жизни совершенно не соответствует естественному ритму, ведь мы вынуждены ложиться и вставать в одно и то же время даже вне зависимости от сезона.

Недельный цикл учитывался уже в глубокой древности, и астрологи посвятили каждый день недели одной из семи видимых планет. Насколько важным считался этот цикл, видно из того, что его не коснулось ни одно из изменений календарей и эпох. Можно вспомнить, когда был предложен новый всемирный календарь, где для удобства счета один день года не входил ни в какую неделю, представители всех крупнейших мировых религий (буддизма, христианства, мусульманства, иудаизма) воспротивились этому, заявив, что недельный цикл прерывать нельзя. В наше время его дважды пытались отменить: сначала после Великой французской революции (тогда ввели десятидневку), а затем после Октябрьской революции, когда ввели пяти- и шестидневную неделю.

Даже в современных названиях дней недели сохранились названия планет. Так, во французском языке понедельник Lundi (день Луны), вторник Mardi (день Марса), среда Mercredi (день Меркурия), четверг Jeudi (день Иовуса, Юпитера), пятница Vendredi (день Венеры). Хотя в английском языке названия некоторых дней недели произошло от имен древнегерманских богов, суббота, воскресенье и понедельник косвенно содержат наименования соответствующих планет, например, пятница Friday (от Фрейи — богини любви) соответствует римской Венере, четверг Thursday (от Тора) — Юпитеру. И это не случайно.

Соответствие дней недели планетам совпадает во всех древних традициях в Египте, Вавилоне, Иране, Иудее, Индии, Китае и т.д. На рисунке изображена семиконечная звезда, которая в астрологии называется ЗВЕЗДОЙ МАГОВ. На вершинах этой звезды расставлены символы семи видимых планет так, что по часовой стрелке соответствие планет дням недели определяют стороны звезды, а по окружности располагается последовательность чередования активности планетных функций в течение суток — так называемые планетные часы.



В каждый из дней недели максимально активна функция, которая символизируется соответствующей планетой (астрологи говорят, что планета действует сильнее в свой день). Так, в воскресенье (Солнце) жизненные силы организма проявляются активнее, чем в другие дни. В понедельник (Луна) повышается рефлексивность, труднее собраться, сосредоточиться. Вторник (Марс), наоборот, отличается повышением возбудимости. В среду (Меркурий) усиливается деятельность нервной системы, повышается восприимчивость, активность мышления. В четверг (Юпитер) выше общительность, контактность. Пятница (Венера) — день повышенной эмоциональной активности, более тонкой чувствительности. Суббота (Сатурн) понижает коммуникабельность, дает психический спад, но и повышает сосредоточенность, это день нового накопления сил.

Конечно, нужно учитывать, что недельный цикл на фоне других циклов — картина более сложная. Например, Марсова функция проявляется сильнее во вторник в начале апреля, когда Солнце находится в Овне под управлением Марса, чем во вторник в начале июля — в Раке под управлением Луны.

Но это не препятствует тому, чтобы учитывать особенности каждого дня при планировании своих дел. Например, лучше по возможности избегать напряженных, чреватых конфликтами ситуаций во вторник и в субботу. Для серьезных покупок больше подходят понедельник, среда и четверг. В пятницу, наоборот, будьте внимательны, в этот день больше тянет к расточительности. Воскресенье лучше не занимать будничными делами, психика требует раскрепощения, снятия повседневных нагрузок. Конечно, невозможно жить строго по расписанию, но учитывать особенности каждого дня и, сообразуясь с этим, контролировать себя вполне возможно.

В течение недели меняется и активность соответствующих планетам физиологических функций. Один из наиболее простых и действенных способов войти в естественный биологический ритм —

менять свое питание в течение недели, учитывая семидневный цикл.

Воскресенье (день Солнца)

Можете придерживаться своей обычной диеты. Организм в этот день максимально активен и легко усваивает все виды пищи.

Понедельник (день Луны)

Следует быть осторожнее, не раздражать желудок слишком жирными блюдами, избегать солений, маринадов, алкоголя, кондитерских изделий, вообще уменьшить количество мучных изделий, не слишком солить пищу, не употреблять всякие копчености. Рекомендуются молочные продукты, овсяные каши, фрукты (кроме цитрусовых), ягоды (кроме кислых). Исключается все острое, в том числе помидоры, чеснок, лук.

Вторник (день Марса)

Если бы любите острую еду, с приправами, то вторник — ваш день. Чтобы употребить в дело и трансформировать энергию Марса, вы можете налегать на пищу с высоким содержанием белка, есть острое (если ваша диета это позволяет), лук зеленый и репчатый, чеснок, помидоры, болгарский перец, соленья, маринады, а также бобовые (горох, фасоль), каши из зерновых, яйца. Не следует перегружать еду сладкими и мучными блюдами.

Среда (день Меркурия)

В этот день в первую очередь следует включать продукты, активизирующие работу кишечника, овощи, особенно морковь, свеклу, цветную капусту, разнообразную зелень. Меркурий требует разнообразия, поэтому хороши в этот день различные салаты, каши со всевозможными добавками и особенно блюда из тыквы, также орехи, сухофрукты, соки, ягоды. В этот день лучше избегать мясной и молочной пищи или хотя бы уменьшить употребление животных белков и жиров. Лучше заменить их соевым белком, бобовыми и растительными жирами.

Четверг (день Юпитера)

День, достаточно свободный в выборе диеты, но не злоупотребляйте сладостями и уменьшите употребление корнеплодов, особенно картофеля. В этот день хорошо провести очищение печени, употреблять желчегонные продукты, например, лимонный сок и оливковое (или кубанское) масло. Если вы проводите еженедельно суточное голодание, то лучше всего его начинать в четверг после обеда либо сразу после ужина (если трудно обходиться без ужина после работы).

Пятница (день Венеры)

Есть в пятницу лучше всего сладкие блюда, фрукты, фруктовые соки, ягоды, мед, орехи, острые овощи, любые каши и мучные изделия. Следует избегать мясной и рыбной пищи, яиц, грибов, очень острых блюд. Если вы провели суточное голодание в четверг, то выходить из него (в обед или ужин в зависимости от того, когда вы начали) рекомендуют картофельным отваром или картофельным супом. Рецепт его очень прост: вода, картофель, лук, можно немного соли, растительного масла и лимонного сока. Такой суп является одним из

лучших средств очищения кишечника.

Суббота (день Сатурна)

Не пере едайте в этот день, он требует умеренности. Употребляйте пищу, богатую кальцием и фосфором: шпинат, орехи, капуста, огурцы, яйца, сухофрукты, летом — клубника, черника, сливы, сыр, творог, грибы. Полезен также лук, но чесноком лучше не злоупотреблять. Хорошо включить в питание горькие травы: тархун, рейхан. Можно включить и сладкие блюда, но есть не слишком много. Избегать следует очень острой пищи, жареных, копченых и сырокопченых, а также и консервированных продуктов. Будьте осторожны и с алкоголем, лучше не употреблять крепких напитков в субботу.

А. Ф. Шапошникова

ЛУНА И ПИРОГИ

Как отражаются ритмы Луны на наших кулинарных успехах и вкусовых предпочтениях?

От новолуния до полнолуния пекут пироги — в этот период дрожжи активны и тесто поднимается отлично. Другие полезные микроорганизмы тоже хорошо "работают", и удачными будут приготовленные кисломолочные продукты, квас, домашнее вино, пиво. Еще на растущей Луне надо квасить и солить овощи и фрукты (но не закатывать для хранения). Пока Луна растет, идут на пользу почти все продукты, можно смело устраивать застолья. Особенно хороши для вечеринок 6, 7 и 13-й лунные дни. И все же тем, кто страдает хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, несмотря на щадящие свойства этого периода, не стоит отступать от диеты. Обладателям лишнего веса тоже лучше соблюдать воздержанность в пище, иначе можно "вырасти" вместе с Луной. Но уж те, кто хочет прибавить в весе, должны ловить момент — все съеденное пойдет впрок.

В полнолуние усилено пенообразование — вы сможете удивить гостей пышными воздушными пирожными (безе), воздушным белковым кремом, взбитыми сливками и другими блюдами, для приготовления которых главное — хорошо взбить продукты. Омлеты удадутся необыкновенно!

А вот для заготовок надо выбрать другое время. Ни в коем случае не делать их в полнолуние, ибо, как верно пишет знаменитый кулинар В. Похлебкин, "давно замечено, что соленья и квашения, приготовленные в полнолуние, невкусны и быстро портятся. Капуста, например, делается мягкой и слишком кислой, а огурцы — мягкими, пустыми внутри и безвкусными. Отсюда возникла народная примета — в полнолуние соленья не заготавливать". Другое дело — свекла. Она, квашеная, чем мягче, тем лучше. Вот ее и заквашивайте в полнолуние.

Собирая гостей за праздничный стол, не забудьте, что в полнолуние алкоголь может особенно сильно затуманить головы. Угощайте лучше легкими винами или вовсе безалкогольными напитками.

Как только кончилось полнолуние, начинайте делать заготовки впрок: до наступления новолуния сушите, коптите, маринуйте и варите

варенье, так как микробы, способные впоследствии "взорвать" банки, в это время весьма слабы и легко погибают даже при не очень тщательной стерилизации.

В этот период, кстати, наибольший эффект дадут разгрузочные дни: когда Луна в Овне, Весах — рисовые бессолевые, Луна во Льве, Стрельце, Водолее — яблочные, Луна в Деве — творожно-кефирные.

В новолуние и два-три дня после него будьте осторожны с консервами, покупными тортами, яйцами, алкоголем и тому подобным — велика опасность отравления!

Прохождение Луной знаков Зодиака также влияет на наше питание и вкусы.

Когда **Луна в Овне, Скорпионе**, усилена реакция на острые приправы, поэтому перца в приготовляемые блюда кладите поменьше. На кухне будьте осторожны с горячими и острыми предметами. Людям, страдающим мигренями, в эти дни не стоит употреблять красное вино и любые сыры.

В дни, когда **Луна в Весах, Рыбах**, повышена общая чувствительность и реактивность организма, поэтому не переусердствуйте с душистыми травами и с продуктами, которые могут вызвать аллергию (цитрусовые, шоколад, мед, некоторые морские продукты, клубника и т. д.).

Луна в Раке, Деве, Стрельце предупреждает аллергиков: предпочтите легкоусвояемую, нежирную пищу. Вообще в эти дни уязвим желудочно-кишечный тракт, тщательно следите за свежестью продуктов — вероятно опасность отравления.

Когда **Луна во Льве**, удачными будут любые блюда с использованием меда. Тем, кто страдает гипертонической болезнью и другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, в этот период надо воздержаться от обильных трапез, а от алкоголя лучше отказаться.

И пожалуйста, не грызите орехи зубами в дни, когда **Луна в Козероге**. Вы рискуете стать постоянным пациентом стоматолога. Зато в этот период можно спокойно выпить чего-нибудь горячительного, не опасаясь последствий.

Поглядывайте в лунный календарь — кое в чем ваша жизнь станет лучше и спокойнее.

КАК ФОРМЫ ТЕЛА ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ

Ваши пропорции влияют не только на внешность: специальные исследования все чаще и чаще обнаруживают связь между формами тела и многими серьезнейшими заболеваниями.

В чем не повезло "яблокам"

Вообще женщины, в отличие от мужчин, чаще склонны к полноте именно нижней части туловища, то есть имеют так называемую "грушевидную" форму тела, но нередко жировые отложения накапливаются вокруг талии. Если это ваш случай, то есть ваше тело особенно широко посередине, то считайте себя "яблоком".

Многочисленные исследования показали, что "женщины-яблоки" чаще, чем "груши", страдают от повышенного уровня холестерина в

крови, высокого давления, более подвержены риску развития сердечных заболеваний, диабета, у них больше шансов получить удар. Причем, чем полнее "яблоко", тем выше риск (правда, ученые признают, что некоторый риск остается, даже если "женщина-яблоко" не имеет лишнего веса).

Когда исследователи Миннесотской Университетской Школы Здравоохранения в Миннеаполисе отследили судьбу более чем сорока тысяч пожилых женщин за последние пять лет, они выяснили, что в общем среди "женщин-яблок" смертность более высокая. Среди "яблок" очень распространены заболевания желчного пузыря. А среди женщин, в роду которых насчитываются целые поколения страдавших раком груди, "женщины-яблоки" подвержены риску заболеть в гораздо большей степени, чем "груши".

Основываясь на полученных данных, ученые предложили формулу здоровой фигуры. По этой формуле очень легко рассчитать, к какому фрукту наше тело ближе: для этого надо разделить окружность талии на окружность бедер. Чтобы тело могло считаться грушеобразным, для женщин это соотношение не должно превышать 0,8, а для мужчин — 0,95. Если окажется, что соотношение талии к бедрам больше 0,8, вам надо проконсультироваться со своим терапевтом относительно кровяного давления, сдать анализ крови на сахар и холестерин. А если у вас к тому же есть избыток веса, обратите внимание на ту пищу, которую вы привыкли есть. Возможно, вам нужно выработать более здоровые привычки в питании.

У "груш" свои проблемы

"Груши" могут быть ужасно недовольны своим расширяющимся книзу силуэтом, но им угрожает меньше болезней, связанных с формой тела. "Яблоки" более уязвимы, однако и у "груш" тоже есть специфические проблемы со здоровьем. Исследователи из Нью-Йоркского Государственного Университета недавно обнаружили, что женщины после тридцати лет, чьи талии слишком тонкие по сравнению с бедрами, подвержены риску заболеть эндометриозом (заболевание, характеризующееся заносом слизистой оболочки тела матки — эндометрия — в различные ткани и органы: мускулатуру матки, яичники, легкие, мозг и др.). Проявления при наиболее частом маточном эндометриозе — резкие боли во время менструации, меноррагия (усиление и удлинение менструальных кровотечений). Виновен в этом женский гормон эстроген. В организме женщин, у которых жир сосредоточен на бедрах, повышенное содержание эстрогена, а избыток этого гормона провоцирует эндометриоз. На эндометриоз анализы сдать нельзя, но, если вы "груша", то должны запомнить его симптомы: при появлении сильных болей в области таза и нарушениях менструального цикла — немедленно к врачу.

Что день грядущий вам готовит

Даже если вы молоденькая и худенькая и ощущаете себя скорее "бананом", а не "грушей" или "яблоком", все же, чтобы избежать многих проблем со здоровьем в будущем, необходимо изучить тип своего телосложения. Ваши пропорции зависят от соотношения гормонов, а оно, как известно, передается по наследству. Посмотрите на свою мать,

на обеих бабушек, на тетушек, даже на своего отца, если увидите отложения жира на их животах, значит, есть шансы, что вы предрасположены к этому типу ожирения.

Можно бороться с наследственными семейными "неурядицами", строго контролируя свой вес. Большинство женщин набирают порядочное количество килограммов между двадцатью и сорока пятью годами. Исследования показывают, что жир, набранный в зрелом возрасте, концентрируется в области живота, а значит, скорее всего, вас ждет будущее "яблока".

Еще один способ — избегать стрессов, которые немало способствуют приобретению пропорций "яблока". Эксперты Йельского университета считают, что женщины, постоянно пребывающие в подавленном состоянии, полнеют именно в области живота и талии, а не бедер.

Также необходимо ограничить потребление спиртных напитков — итальянские ученые утверждают, что "пьющие" толстеют гораздо быстрее, чем "выпивающие".

Другое исследование выявило, что курильщики накапливают жир именно на животе и талии в большей степени, чем некурящие. Хотя бросившие курить и прибавляют в весе, но происходит эта прибавка равномерно по всему телу, что тоже способствует формированию более здорового соотношения талии и бедер.

Ах, если бы наука могла разрешить все проблемы с внешностью!

Почему джентльмены предпочитают пышные формы

Это была любовь с первого взгляда: вы было подумали, что он заморожен сиянием ваших глаз, а он, оказывается, мысленно прикидывал коэффициент пропорциональности ваших талии и бедер. Да, да, такова она, новая реальность: теперь формы вашего тела могут влиять на вашу интимную жизнь. Когда ученые университета в Остине попросили более чем 100 молодых мужчин оценить привлекательность женщин с примерно одинаковым весом, но разным соотношением талии и бедер, победительницами оказались те, чьи талии были тоньше по отношению к бедрам. Более того, когда те же ученые внимательно изучили пропорции моделей "Плэйбой" и нескольких "мисс Америка", они с удивлением обнаружили, что все женщины имели округлые, похожие на песочные часы формы. Эволюция научила мужчин, выбирая красивых женщин, выбирать здоровых. Другими словами, отдавая предпочтение женщине с более широкими бедрами и более тонкой талией, мужчина бессознательно выбирает лучшую кандидатуру для деторождения.

ХУДЕЙТЕ ПО ГОРОСКОПУ

Овен

Этому умственному знаку требуется очень мало мяса, вовсе противопоказаны спиртные напитки. Он может довольствоваться рыбными блюдами и мучными изделиями.

Телец

Несмотря на хороший аппетит, вам следует отказаться от острой,

мучной и прочей способствующей ожирению пищи. Из спиртных напитков в меню остается только пиво.

Близнецы

Это еще один умственный знак, следовательно, может довольствоваться фруктами и молоком, а вот мясо в его рационе не предусмотрено.

Рак

Обязан быть разборчивым в еде: не гнаться за алкоголем и животной пищей, остерегаться сладостей. Поддерживать брэнное тело может рыбной диетой.

Лев

Увы! Этот знак не имеет права надеяться на пищу, характерную для царя зверей. Прирожденный вегетарианец.

Дева

Ешьте только простую, хорошо приготовленную пищу, причем точно по расписанию и в умеренном количестве. Двух-трех яблок в день и стакана молока вполне достаточно.

Весы

Можете, если достанете, употреблять в пищу оленину или мясо горной козули. А вот сахар для вас — действительно "белая смерть". Перед сном и после пробуждения выпивайте стакан холодной воды, в течение дня можете съесть пару яиц.

Скорпион

Экономьте на спиртном, оно не прибавит вашему удачливому знаку здоровья. Молоко и злаки — вот пища, приносящая вам гармонию.

Стрелец

Можете слегка разориться на мясо, однако последний прием пищи предусмотрите задолго до сна. Увы, и вам алкоголь небезвреден.

Козерог

Салат из моркови и хорошо прожаренный бифштекс один раз в сутки, надеемся, окажутся для вас не очень разорительными.

Водолей

Садитесь на диету, поддерживающую мозг и нервы. 50 граммов мяса в день вполне достаточно. Остальное заменит хлеб грубого помола.

Рыбы

Вам вредны почти все виды пищи, самое безопасное — каши. Употребляйте гречку или овсянку — и долголетие вам обеспечено.

Общие советы по ограничению в питании

Голодание — воздержание от пищи в течение определенного промежутка времени — в последнее время вошло в моду. В принципе против голодания мало что можно возразить, особенно если оно предпринимается как профилактическое лечение, чтобы дать

возможность организму очиститься. Но как средство для уменьшения веса оно почти никогда не является успешным. А вот посты очень полезны для сбрасывания лишних килограммов.

Голодание **в новолуние** предупреждает некоторые заболевания. В этот день тело очищается особенно эффективно. Также полезно поменьше есть в дни **перед полнолунием и в полнолуние**. Многие люди совершенно подсознательно едят при **убывающей** Луне больше, чем при **растущей** Луне, и благодаря этому не имеют лишнего веса.

ВАШИ ВКУСОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Казалось бы, так ли уж важно для окружающих то, что из фруктов вы предпочитаете?

Американский психолог Ивлин Канн считает, что наши вкусы и привычки выдают человека с головой, надо только уметь их "считывать". Причем вкусы — в прямом смысле этого слова.

Что вы любите? *Яблоки* — значит, вы хороший работник, не уваливаете от нагрузок, подставляете плечо товарищам, когда трудно. Вы консервативны и практичны. А любители *апельсинов* — весьма светские люди, легко находящие контакт с окружающими, которым, впрочем, довольно трудно проникнуть через кожуру и понять, что в глубине души вы очень милы и никогда не бываете обузой. Если же вы предпочитаете *клубнику*, то это свидетельствует о вашей изысканности, элегантности и о том, что вам по вкусу дорогие и высокого класса вещи.

Склонность к *арбузам* присуща тем, кто никогда не жалеет времени, чтобы выполнить порученное дело по-настоящему. К любителям *винограда* стоит относиться с легким недоверием, ибо они не очень откровенны и не любят выдавать себя, что называется, с головой.

Ну а лучше всего дружить с теми, кто равнодушен к *грушам*, — спокойными, мягкими, дружелюбными людьми, распространяющими вокруг себя доброе настроение и к тому же отличными рассказчиками.

Украинский ученый Г.А.Порицкий установил интересную закономерность: овощи влияют на нашу психику. Если верить ученому, салат развивает музыкальность, лук — логическое мышление, морковь и шпинат — меланхолию, картофель действует успокаивающе.

Любопытно, что его выводы совпадают с данными исследований норвежского профессора Олафа Лендстрема. Норвежец, однако, пошел много дальше. Ему удалось доказать: длительное и постоянное употребление в пищу свежих помидоров способствует развитию почечнокаменной болезни, но снимает риск появления холециститов. Любители яблочной диеты меньше страдают болезнями сердца, нежели постоянно едящие ананас и бананы. Более того, перегрузка ежедневного меню тропическими фруктами и овощами способствует повышенной бодрости, активности, хорошему настроению, но как плата за это — ускоряет общее старение организма и, что особенно важно для женщин, вызывает дряблость кожи лица и рук. Скандинав утверждает: нет ничего лучше, чем "овощные сборные" — винегрет либо салаты. Сочетания моркови, огурцов, капусты и т.д., умело подобранные, укрепляют здоровье, продлевают жизнь. Более того, ученый отмечает, что больные как бы вызывают заболевание на себя: страдающие язвой желудка

обожают соленые огурцы, помидоры, квашеную капусту; болеющие печенью — жареные лук и картофель, которые им решительно вредны, а диабетики — сладкие фрукты. Примерно к таким же выводам пришли немецкие врачи, установив, что национальное блюдо — сосиски с капустой — не лучшим образом влияет на развитие национальных же заболеваний: страданий печени и тучности. В сочетании же с большим количеством пива это влияние становится угрожающим. Напротив, картофельный салат, также очень любимый на Рейне, следует лишь приветствовать. Постоянно питаясь им, вы получаете необходимый набор белков, витаминов и микроэлементов.

Если же суммировать выводы всех ученых, легко понять — гарнир и вторые блюда, а также десерт — вещи далеко не второстепенные...

Ну, а можно ли определить за столом характер человека? Исследования зарубежных психологов показали, что скряги предпочитают *пресные* блюда.

Эгоисты же отдают предпочтение *кислому* вкусу. Наоборот, склонные к самопожертвованию и романтике люди не могут устоять перед *сладостями* и кондитерскими изделиями.

Пристрастие к *соленым* деликатесам испытывают не только беременные женщины, но и люди творческие, трудолюбивые и самоотверженные. Впрочем, феномен вынашивания и рождения новой человеческой жизни по большому счету требует тех же качеств. Пристрастие к соленому может обнаружить в вас скупость, но может быть и характеристикой работающей, самостоятельной хозяйки. А отличительными чертами тех, кто не может обойтись без острых приправ, чаще всего являются наивность или открытость.

Любопытно, что на Руси, когда нанимали работника или работницу по договору, их предварительно угощали обедом и наблюдали: кто скоро ест, тот скор будет и в работе, кто медленно — считался лентяем. Кстати, в Англии на этот фактор и сейчас обращают внимание.

Германский физиолог Ганс Веттиц утверждает, что куриное мясо вызывает у человека меланхолию, а говядина делает его смелым и дерзким. По мнению ученого, орехи и яйца в рационе помогают человеку стать умнее, а картофель снижает остроту мыслительной деятельности.

Британские психологи попробовали связать характер людей с тем, как они едят конфеты. Получены любопытные результаты. Оказывается, те, кто только сосет конфеты, спокойны, солидны, легко приспосабливаются к жизни. Люди, жующие конфеты, отличаются оптимизмом и дружелюбием. И, наконец, те, кто конфеты грызет, импульсивны, агрессивны, непостоянны и ревнивы.

Здесь необходимо оговориться. Чтобы не попасть впросак, следует вносить поправки, связанные с эмоциональным состоянием человека в данный момент. Так, например, соленья нам хочется и в состоянии эйфории, когда буквально распирает чувство торжества. Если мы просто счастливы и довольны своей жизнью, нас тянет на сладкое. В минуты гнева мы предпочитаем холодные закуски.

Чувство одиночества перемещает шкалу пищевых пристрастий в сторону супов, бульонов, соков и молока. Одним словом, организм требует больше жидкостей.

Одолели заботы, гнетет страх — и вот уже мы, сами того не

замечая, налегаем на твердое, холодное, но сладкое. В такие минуты шоколад оказывается вне конкуренции.

Еда подавляет беспокойство, действуя как естественный транквилизатор, стимулирующий работу парасимпатического отдела нервной системы.

Таким образом, "если вы едите в то время, когда чем-то обеспокоены, то это можно рассматривать как своего рода самолечение", — утверждает известный английский диетолог Г. Уилсон.

Однако все хорошо в меру. "Эмоциональная" еда нередко приводит к нежелательному увеличению веса. Причем образуется как бы роковая спираль: одиночество или несчастье стимулируют избыточное питание, а вызванная этим полнота ведет к изоляции от общества и к депрессии, что, в свою очередь, приводит к еще большему потреблению пищи, и т.д.

Людям, оказавшимся в подобной ситуации, следует поискать более "конструктивные" способы реакции на раздражение, злость и другие отрицательные эмоции.

Таким образом, полученные результаты показывают, насколько важно умение расслабляться как исходный фактор в борьбе с излишним весом.

Цвет тарелки и аппетит

Белая посуда воспринимается участниками пиршества как нейтральная. На ней хорошо выглядят все блюда, особенно супы.

Желтый цвет тарелки усиливает чувство сытости, благодаря чему мы съедаем меньше, чем обычно. Пудинги и сладкие блюда невыгодно смотрятся на желтом фоне, а вот фрукты — безупречно.

Красный — беспокоит, тревожит участников пира, рассеивает их внимание. И скорее всего не усиливает аппетитности блюд. Лучше выбирать белую посуду, украшенную единичным красным рисунком (узором).

Голубой — провоцирует серьезные принципиальные дискуссии за столом. В голубых мисочках великолепно смотрятся салаты, орехи. Хуже — чай или кофе, но, к счастью, голубые чашки и кружки обычно бывают белые внутри.

Черный — элегантный и изысканный цвет для тарелок. Но не каждый адекватно на него реагирует. Некоторые нахлебники смотрят на обед, поданный на черной посуде, думая только о том, что соус невкусный, суп — жирный, а мясо полно вредного холестерина.

Ф. К. Величко

ЗВЕЗДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Всем известно, что по воздействию спиртного на организм день на день не приходится: иной раз довольно обильное возлияние не влечет за собой серьезных последствий, а бывают дни, когда первые же 100 граммов валят человека с ног и награждают сильнейшей головной болью на следующий день. Медики выяснили, что это различие связано со скоростью всасывания алкоголя стенками желудка и активностью

печени, на которую падает основной труд по переработке и детоксикации алкоголя. Астрологи установили связь между отравляющим действием спиртного и фазами Луны. Так что достаточно заглянуть в отрывной календарь, чтобы определить, насколько разрушительно подействует алкоголь на вас в этот день.

Три дня новолуния (день новолуния по календарю, день до и день после) желательно воздерживаться от возлияний вообще. Биоритмы организма в это время на самом низком уровне, и мы не защищены от отравления: печень малоактивна. Выпивка в новолуние — гарантия отравления, тяжелого похмелья.

Второй опасный день — **первый день первой четверти**. В этот день наблюдается несогласованность в деятельности желудка и печени. Стенки желудка быстро впитывают алкоголь, а печень еще не достигла оптимума своей перерабатывающей способности. В результате в крови быстро повышается и долго держится опасная концентрация алкоголя. Человек быстро пьянеет, а весь следующий день ходит хмурый.

Третья опасная фаза Луны — **три дня полнолуния**. Это высший пик биологической активности нашего организма. Спиртное быстро всасывается, но и перерабатывается быстро, человек незаметно для себя перебирает норму, мозг у него вдруг отключается, а физическая сила остается прежней. Нам в этом состоянии кажется море по колено, все можно, мы сильны, представляем себе необыкновенно привлекательными. В полнолуние и без выпивки человек неуравновешен. Когда же отключается разум, выпивший способен натворить такого, о чем будет жалеть всю жизнь (если она у него сохранится). Итак, три дня полнолуния проводим в трезвости: береженого Бог бережет! Хотя с физиологической стороны выпивка проходит довольно безболезненно.

И еще один критический день — **первый день последней четверти Луны**. Она опаснее первой четверти, потому что в этот период идет спад жизнедеятельности, и на фоне высокой всасываемости алкоголя стенками желудка (они перестраиваются медленнее) сильно понижаются функции печени. Выпивка в этот день почти неизбежно влечет за собой тяжелое похмелье. Итак, если уж приходится выпивать, старайтесь приурочить это вредное для организма дело к периоду растущей Луны — от новолуния до полнолуния, исключив первый день первой четверти, или сразу же после новолуния до первого дня последней четверти. После того как Луна войдет в свою последнюю четверть, лучше воздерживаться от приема спиртного вообще.

Подведем итоги: в день новолуния по календарю, день до него и день после лучше воздерживаться от алкоголя полностью всем: наши ритмы ослаблены, печень беззащитна. То же относится ко всем "сатанинским" дням (9, 15, 23, 29), а также к 14-му лунному дню, когда любые жидкости несут загрязнения. Имеет значение также и то, в каком знаке Зодиака находится Луна: наименее опасны последствия выпивки, когда Луна проходит знак Водолея (может быть, поэтому в России так легкомысленно относятся к выпивке), а когда Луна проходит знак Льва, алкоголь сильнее всего бьет по сердечным мышцам, затем по степени вредности знаки располагаются так: Стрелец (ослаблена печень), Рыбы, Скорпион, Рак, Козерог, Близнецы, Весы, Овен, Телец.

Астрологи подметили различие в действии алкоголя на лиц, родившихся под разными знаками Зодиака.

Овнам выпивка опасна. Она или сбивает их с ног, или толкает на безумные действия: Овен ведь и в трезвом виде сначала действует, а потом думает.

Выпивших **Тельцов** следует бояться. Обычно невозмутимые, в пьяном виде они приходят в дикую ярость по ничтожному поводу и тогда сполна проявляют свою бычью натуру: забодают как пить дать!

Большинству **Близнецов** выпивка просто неинтересна: они не меняют заметно своего настроения и стиля поведения, поэтому в компании им лучше прибегать к любым другим стимулирующим безвредным средствам, главным из которых для них является интересная беседа.

Ракам спиртное и даже пиво противопоказано: у них нежный желудок и неустойчивая психика: иногда, вместо того, чтобы развеселиться, они, выпив, плачут.

Львам нужно очень строго соблюдать меру по двум причинам. Во-первых, алкоголь — лишняя нагрузка на сердце, которое Лев должен беречь. Во-вторых, и это, пожалуй, самое главное, пьющий Лев теряет авторитет в глазах окружения, а это для него смерти подобно. Поэтому, берясь за рюмку, Лев должен помнить, что лишний глоток превратит его из царя зверей в обезьяну.

Для **Девы** алкоголь — сильный яд. Большинство Дев инстинктивно чувствуют это — вот почему из их рядов выходит много убежденных противников спиртного. Ну, а тем из Дев, у кого внутренний голос молчит, неплохо помнить, что печень у них под воздействием алкоголя срабатывается, что называется, молниеносно, со всеми вытекающими из этого последствиями для здоровья.

Весы, как правило, выпивают "за компанию" и, чтобы подать пример, частенько перебирают: им для этого немного нужно.

Для **Скорпиона** опьянение очень опасно. Обычно сдержанный, он, потеряв контроль над своими мощными эмоциями, способен натворить себе (в отличие от Тельца, опасного для других) столько зла, что может разрушить всю свою жизнь. Выпивший Скорпион — неудачник-кандидат в самоубийцы.

Стрелец пьет с удовольствием — и это страшная опасность. Сколько талантливых Стрельцов стало законченными алкоголиками! Печень Стрельца плохо справляется с алкогольной нагрузкой и быстро ведет к жировому перерождению и гепатитам, а затем — к циррозу.

Козерогу спиртное не приносит желаемого расслабления, как другим желающим забыться. Его проблемы остаются при нем, а темные краски только сгущаются. Пить ему поэтому бесполезно.

Водолеи, пристрастившись к спиртному (а это у них получается очень быстро), вконец расшатывают нервную систему, становятся невротиками, с трясущимися руками и неверной походкой. Часто их поражают судороги и астма.

И наконец, **Рыбам** спиртное вообще противопоказано. Они быстро привыкают: алкоголя им становится мало — рука тянется к наркотикам... Во-вторых, они очень болезненно переживают период похмелья: их организм неустойчив к отравлению.

Как видите, ни один знак Зодиака не выходит без потерь из вакханалии питья.

КТО КАК ПЬЕТ

Овен

Многие Овны любят выпить и отдают предпочтение крепким напиткам: водке, виски и т.п. Пьют они, в большинстве своем, для веселья. Чинно сидеть за столом — это не для них. Им обязательно нужно или танцевать, или куда-нибудь выбраться, или что-нибудь еще в этом роде.

Телец

Это гурманы. Они пьют для удовольствия. Предпочитают вина с хорошим букетом. Их идеал — теплая компания, большой изобильный стол и приятный разговор под деликатесы и выпивку. Категорически нельзя пить с горя: это может кончиться слишком долгим загулом.

Близнецы

Представители данного знака пьют главным образом для поддержания компании. Они любят "оторваться" — не часто, но со вкусом. В выборе напитков они космополиты: то, что хорошо для всех, хорошо и для них. А вообще, со знаком Близнецов можно соотнести джин-тоник и шампанское.

Рак

Не очень любят выпивать и стараются себя контролировать. Но, несмотря ни на что, часто исполняют в компании роль тамады. Многие Раки любят глинтвейн, неплохо относятся к пиву. Но главное для них, как и для Близнецов, — теплая дружеская компания. Некоторые не очень уверенные в себе Раки-мужчины самоутверждаются вредными порциями водки, но это им не идет.

Лев

А вот тут есть трудность. Среди Львов часто встречаются люди, которые сначала не получают удовольствия от алкогольных напитков, так как ничего особенного в них не видят, а потом — так как ничего не помнят. Единственное, что их определенно способно порадовать, — это красное вино. (Недаром же под знаком Льва находится Испания, где оно очень ценится.)

Дева

По характеристикам к знаку Девы можно было бы отнести различные настойки и бальзамы, но на самом деле любят эти напитки Раки. А по наблюдениям, Девы (особенно Девы-мужчины) предпочитают хороший коньяк или хорошую водку.

Весы

Весыма равнодушны к коньяку и кофе с коньяком представители знака Весов. Известные эстеты. Люди этого знака вообще очень много делают для поддержания своего лица, и пьют они для этого же. Но не

чужды они и некоторого гурманства. Если они пьют, то должны получать от этого удовольствие. Терпеть не могут, когда кто-нибудь теряет контроль над собой. Самый простой способ упасть в их глазах — потерять в их обществе чувство меры.

Скорпион

Средневековые труды рисуют нам женщин-Скорпионов как соблазнительниц с магнетическим взглядом, опаивающих своих "жертв" красным вином. А вообще, этому знаку лучше не пить. Абсолютное большинство его представителей в итоге не получает никакой радости.

Стрелец

Вот это настоящие эпикурейцы. Море пива, фонтаны шампанского, океаны вина и реки более крепких напитков — это все для них. Под шашлычки у костра, на природе или в роскошной гостиной со столом, ломящимся от деликатесов, и удачными песнями. Правда, очень важно чувство меры. Стрельцов тянет на веселые хулиганства, которые кончаются по-всякому.

Козерог

Как и Раки, любят различные настойки и бальзамы. Неплохо относятся и ко всем остальным напиткам. Пьют они чинно, как положено, но склонны к сильным эмоциональным всплескам после употребления алкоголя, поэтому стараются пить пореже.

Водолей

Под этим знаком находится наш народ. Эх! Ух! Хряп! С огурчиком, по-свойски... Что тут говорить, умеет наш народ веселиться. Умеют и Водолеи. Единственный знак, у которого с выпивкой редко бывают серьезные осложнения.

Рыбы

Почему-то о Рыбах астрологи часто говорят, что они имеют склонность попадать в зависимость от алкоголя. На самом же деле, единственное, от чего Рыбы могут попасть в зависимость, — это от своих бед, которые они склонны "заливать". Лучшими для Рыб являются различные ликеры, бренди и сухие вина. А напитком, находящимся под этим знаком, является кагор.

Уже лет двести в стопку должно вмещаться не менее ста граммов. История сохранила упоминания о плутах-трактирщиках, которых жестоко били посетители за то, что эта мера жидкости оказывалась меньше, чем положено.

Помимо стопки, в России использовались также шкалики (60 г) и чарки (120 г).

ВЛИЯНИЕ ЛУНЫ

Ф. Величко

"ВСЕМУ ВИННОЙ ЛУНА..."

*Всему виной Луна.
Она, как видно,
Не в меру близко подошла к Земле
И сводит всех с ума.*
В. Шекспир, "Отелло"

Луна, ближайшее к нам небесное тело, казалось бы, уже изученное вдоль и поперек, до сих пор удивляет ученых своими неразгаданными тайнами. По законам классической термодинамики Луна, не имеющая металлического ядра и по массе в 81 раз меньшая, чем Земля, должна была бы давным-давно полностью остыть, а между тем наш соотечественник, астроном и философ Н. А. Козырев (1908—1983) 3 ноября 1958 года наблюдал извержение вулкана в кратере Альфонс. Подобные явления потом замечались и американскими астрономами.

Или другая загадка. Всем известно, что свет Луны — это отраженный свет Солнца. Почему же тогда тупятся острозаточенные предметы, выложенные на ночь под сияние полной Луны? Яркое Солнце на них так не действует! В середине XIX века любимой шуткой солдат английских колониальных войск в Индии было выложить бритву соседа на подоконник в ночь полнолуния, чтобы утром он, чертыхаясь, обнаружил, что еще вчера острое лезвие необъяснимо затупилось за ночь. В России ту же шутку проделывали с острозаточенным топором.

Синхронность цикла лунных фаз со многими биологическими циклами научно доказана. Именно астрологи первыми заметили аналогию ритмов жизнедеятельности с циклом смены лунных фаз, а также сменой времен года (см. рис. 1).

Кроме солнечных, в природе и в нашем организме отсчитываются и лунные сутки — от восхода до следующего восхода Луны. Лунные сутки длиннее солнечных примерно на час, кроме того, из-за сложности движения Луны вокруг Земли (ведь на Луну действует притяжение не только Земли, но и Солнца) продолжительность их меняется в пределах 10—15 минут.

С лунными суточными ритмами дело обстоит сложнее, чем с солнечными. В обычных условиях, особенно днем, лунный ритм подавляется солнечным. Ночью же и в условиях изоляции от солнечного света — в Заполярье, в пещерах — лунный ритм берет свое. Исследования показывают, что лунные ритмы древнее солнечных по своему происхождению. Низкоорганизованные морские организмы, например, устрицы, крабы, живут "по Луне", а не "по Солнцу".

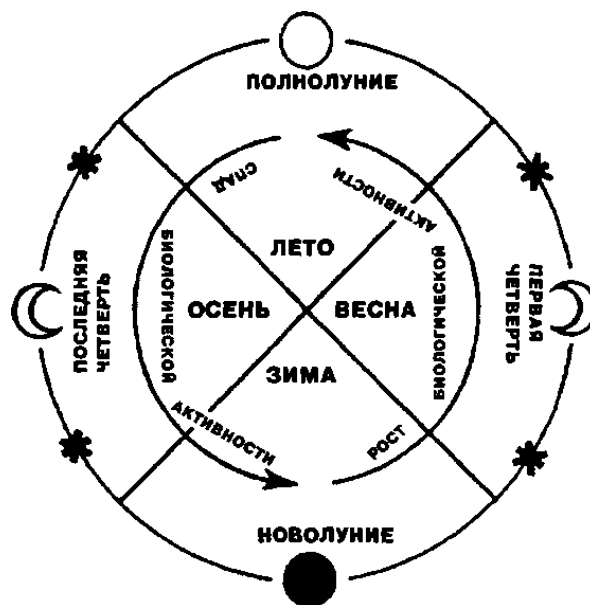


Рис.1.

Аналогия цикла смены лунных фаз и времен года. Звездочками отмечены вспышки биологической активности в цикле смены лунных фаз.

В лабораториях США, занимающихся изучением сна, показано, что биологические часы человека заведены не на 24, а на 25 часов — на продолжительность лунных суток. Опыты с добровольцами в пещерах, полностью изолированных от внешнего мира, показали, что через две недели ритм "сон—бодрствование" сбивается настолько, что человек спит днем, а бодрствует ночью.

Лунный ритм ориентирован противоположно солнечному: его активные фазы приходятся на ночь. Наблюдения показывают, что когда Луна днем висит у нас над головой, то есть когда восход и заход Луны не очень отличаются от солнечных, в организме происходят какие-то сбивки, наше самочувствие ухудшается — не столько физическое, сколько эмоциональное, особенно при полнолунии. Луна в астрологии моделирует эмоции, инстинктивные реакции, работу области подсознательного. Недаром ночью, когда нам не спится, мы острее переживаем свои неприятности, чем при свете дня. Лунный "ночной" ритм (от восхода до захода Луны) астрологи чаще всего делят на две половинки (реже — на 14 частей), и средняя точка является наиболее эмоционально насыщенной. Если вы затянули с отходом ко сну до этого периода, вам в течение часа или двух уснуть не удастся, как говорят, "всякое будет лезть в голову". В страшных сказках призраки и прочие ужасы появляются в середине лунной ночи, а на шабаше ведьм, обычно приуроченном к весеннему полнолунию, именно в этот момент под громкие возгласы одобрения всех присутствующих сатана лишает девственности самую симпатичную из молоденьких ведьмочек.

Оторвемся, однако, от этой красочной сцены и перейдем к орбитальным циклам, начав с лунного цикла, оказывающего заметное влияние на нашу жизнь, — с цикла смены лунных фаз. Этот цикл отмечается в отрывных календарях, где приводятся точные моменты

новолуния, первой четверти, полнолуния и последней четверти. Наша задача — научиться пользоваться этими данными.

Цикл смены фаз Луны — не чисто лунный ритм, а лунно-солнечный. Фазы Луны происходят от затемнения участков видимой стороны Луны земной тенью, а следовательно, в этом процессе участвуют три тела — Луна, Земля и Солнце. Характер падения земной тени на Луну зависит от взаимного расположения в пространстве Солнца, Земли и Луны и в каждой фазе Луны может давать несколько вариантов. Наблюдательные люди давно заметили, что ущербная Луна — месяц — даже при повторении одной и той же фазы, скажем, растущий, неодинаково располагается на небе — то он почти лежит "на спине", то стоит прямо, то наклонен верхним рогом вниз, как бы падает... Все эти особенности взяты на вооружение астрологией, а в старину и российский крестьянин не начинал очередного дела, не рассмотрев как следует месяц на небе.

Еще в XII веке астрологи подметили любопытную аналогию: смена лунных фаз (их четыре) повторяет по явлениям природы, ей сопутствующим, смену времен года (их тоже четыре). Оказывается, каждые 25,5 дня (длительность цикла смены фаз) мы переживаем все четыре времени года — зиму, весну, лето и осень. Лунная "зима" — это 7 дней с центром в новолунии — период уменьшения жизненной активности, спада биоритмов, а низшая точка этого спада — новолуние. Лунная "весна" — период пробуждения и роста всего живого, в том числе и нашего оптимизма — 7 дней с центром в первой четверти. "Лето" — это 7 дней с центром в полнолунии — период полного расцвета жизнедеятельности с максимумом подъема биоритмов в полнолуние, соответствующее "макушке лета". Наконец, лунная "осень" — период постепенного спада жизнедеятельности, подготовки организма к зимней спячке — это 7 дней с центром в точке последней четверти. При этом счете мы с вами потеряли 1,5 дня — их мы приплюсуем поровну к двум важнейшим точкам этого цикла — новолунию и полнолунию. По старинным образным представлениям, Луна в 1-ю четверть (весна) увлажняет, во 2-ю (полнолуние, лето) — согревает, в 3-ю (последнюю четверть, осень) — высушивает, и в 4-ю (новолуние, зима) — охлаждает.

Естественно, эти аналогии достаточно условны. Подобно тому как в разгар зимы случаются оттепели, а летом — похолодания, так и в интервале растущей Луны могут быть непродолжительные (1—2 дня) упадки активности, а на стадии убывающей Луны — ее всплески.

Таким образом, с точки зрения биоритмики нашего организма, лунно-солнечный цикл разделяется на две половинки, примерно по 14 дней каждая: период растущей Луны — и период убывающей Луны — от полнолуния до новолуния.

В период растущей Луны человек более активен, энергичен, он способен убеждать других и заражать их своим энтузиазмом. Биоритмы у него как бы идут вверх, он более удачлив в своих начинаниях. В период убывающей Луны жизнеспособность организма снижается, человек менее активен, быстрее устает, реакция у него понижена, дела продвигаются "со скрипом".

Отсюда простейшее правило гармонизации жизни "по Луне": на период растущей Луны планируйте все самое главное — самые важные

и ответственные мероприятия, все новые начинания, важные телефонные звонки и письма — они получаются очень убедительными. Хорошо также в период растущей Луны общаться с официальными инстанциями, "выбивать" разные справки: бюрократы в этот период как-то смягаются. Период убывающей Луны — это время подтягивания тылов и закрепления на завоеванных позициях. На период убывающей Луны планируйте уже налаженные, не требующие особых усилий дела.

Особенно ярко сказываются растущая и убывающая Луна на телефонных звонках. В личном общении вы всегда имеете возможность следить за реакцией собеседника, воздействовать на него всей мощью своего обаяния, произвести хорошее впечатление. Другое дело — телефонный разговор. Вся ваша убедительность идет через голос, через его вибрации. При растущей Луне вы находитесь на подъеме своих биоритмов, в вашем голосе большая убедительность, ваш ум быстро находит наилучшие аргументы. И у вашего собеседника тоже в это время подъем — он внимательно отнесется к вам, скорее войдет в ваше положение. Звонок, произведенный вами при растущей Луне, имеет много шансов на успех. Другое дело — телефонный разговор в период убывающей Луны. И ваши биоритмы на спаде, голос блеклый, лишенный убедительности. И на другом конце провода сидит человек, у которого тоже биоритмы на спаде, ему до вас, извиняюсь за выражение, "как до лампочки", он скорее всего отошлет вас в другую инстанцию. Получить "нет" по телефону в период убывающей Луны легче легкого.

Природа, "нащупав" какую-то удачную схему, затем повторяет ее на разных уровнях организации материи. Так, планетарная схема реализуется на уровне атома, Солнечной системы и целой галактики. Спирали, описываемые Юпитером и Сатурном вокруг Солнца, движущегося по своей орбите вокруг центра галактики, удивительно напоминают двойную спираль нуклеиновых кислот, носителей наследственности. Астрологи заметили, что сжатый пакет суточных ритмов повторяется в развернутом (и, конечно, несколько искаженном) виде в ритмах лунного месяца, а ритмы лунного месяца в некоторой степени воспроизводят ритмы солнечного года.

Таким образом, по характеру определенного дня можно судить о характере предстоящего лунного месяца и даже солнечного года. Только вот какого именно дня? Как узнать, какой день можно сравнивать с месяцем, годом? К этому мы еще вернемся, а сейчас обратимся к циклу лунных фаз.

В нем имеются четыре критические точки. Статистика показывает, что в дни новолуния, полнолуния, первой и последней четверти наблюдаются всплески дорожно-транспортных происшествий, аварий и катастроф. Это связано с психологией, с эмоциональными ритмами человека. В период **новолуния** (день новолуния плюс-минус день) наши биоритмы находятся на самом низком энергетическом уровне ("зимняя спячка"). Реакция операторов различных механизмов замедленна. Водитель не успевает вовремя нажать на тормоз, пешеход — увернуться от автомобиля. Может допустить ошибку и авиадиспетчер.

Ослабленность организма в период новолуния снижает иммунитет, очистительную функцию печени. Любителям амурных приключений полезно знать, что дурную болезнь легче всего подхватить

в новолуние. Снабжение мозга кислородом ухудшается, кровь как бы отливает к ногам (аналогия с деревьями, соки которых зимой концентрируются в корнях). Новолуние, как правило, сильнее действует на мужчин. Они в это время психически напряжены, агрессивны, нервны и мало коммуникабельны — к ним лучше не обращаться с просьбами в это время. И выпивка в новолуние отравляет организм сильнее, чем обычно. Дети, зачатые в точные моменты новолуния, бывают слабыми, болезненными. Не назначайте свадьбы на дни новолуния. Воздержитесь на этот период и от дружеских попок.

Первая и последняя четверти Луны соответствуют перестройке ритмов организма соответственно на весенне-летний или осенне-зимний лад. Эти фазы проявляются не столь отчетливо в повседневной жизни, и все же в дни первой и последней четверти советуют поберечься: быть внимательным на улице, не перегружаться физической и умственной работой, воздерживаться от алкоголя.

В полнолуние человек находится в расцвете своих физических сил, но мозги затуманены и как бы не успевают за действиями тела. Нами овладевают самоуспокоенность, появляется неоправданная уверенность в своих силах и возможностях. Водителю кажется, что он едет недостаточно быстро, и он то и дело жмет на педаль газа. Пешеходу представляется, что он способен проскользнуть перед носом автомобиля. Вот почему в полнолуние увеличивается число дорожно-транспортных происшествий.

В полнолуние кровь приливает к голове, и это тоже не очень хорошо — мы несколько взвинчены, менее внимательны, чаще, чем в другое время, делаем ошибки. Полнолуние — это "макушка биологического лета", летом же все соки устремляются вверх. Эта ситуация метко схвачена народной мудростью, ведь о человеке, нарушающем нормы поведения, говорят, что ему "моча ударила в голову". В полнолуние не рекомендуется принимать ответственные решения, ходить с непокрытой головой по улице и спать под прямыми лучами полной Луны.

Психически больные особенно беспокойны в полнолуние. Увеличивается и число самоубийств. Лекарства, принятые в полнолуние, действуют сильнее и активнее проявляют свое побочное действие.

Опасна выпивка в полнолуние — человек теряет остатки самоконтроля, а силушка-то играет ("сила есть — ума не надо"), вспыхивают звериные инстинкты. Выпивший в полнолуние способен натворить такого, о чем долго после будет жалеть. Поэтому всякие сборища с возлияниями, включая свадьбы, назначать на полнолуние (плюс-минус день до и после) неблагоприятно.

Механизм действия полнолуния на человека неясен. Возможно, здесь играет роль притяжение Луны. В полнолуние приливы особенно высоки, а в каждой клеточке нашего организма, состоящей на 90% из воды, создается перепад давления. Соки растений в полнолуние устремляются вверх.

Судя по статистике, случаи намеренного поджога учащаются в период ночного полнолуния (полнолуние может наступить и днем). В это время свертываемость крови уменьшается, и операции сопровождаются повышенным кровотечением. Американские отоларингологи давно

отказались от удаления гланд в полнолуние.

От новолуния к полнолунию меняется цветочувствительность нашего глаза: при полнолунии сочнее воспринимаются желтые, оранжевые и красные тона, а в новолуние более яркими кажутся зеленые и синие оттенки. Не исключено, что выбор цветов светофора связан с этими особенностями: красный предупреждает об опасности (что особенно важно в полнолуние), а зеленый активирует (что важно в новолуние). И здесь прослеживается аналогия между синодическим лунным месяцем и солнечным годом: летом в полнолуние голубой цвет воспринимается как более светлый, чем желтый, а зимой и в новолуние — наоборот.

Мужчины сильнее реагируют на новолуние, а женщины — на полнолуние. В новолуние мужчины более напряжены, раздражительны, агрессивны и менее коммуникабельны — им лучше не докучать в это время. В полнолуние мужчины становятся более мягкими, покладистыми, понимающими, у них повышается внушаемость и возбудимость (в том числе половая).

Эмоциональное состояние женщин больше зависит от физиологического цикла, не всегда совпадающего с лунным. В полнолуние они, как правило, раздражительны и необъективны. Луна сильнее влияет на женщин, которым нравятся цвета травянисто-зеленый и кремовый, а также пастельные тона.

Синхронность функционирования человеческого организма с лунными фазами оказалась, однако, не такой простой. У мужчин на фазы Луны сильнее всего отзываются сердце и центральная нервная система, а у женщин — железы внутренней секреции.

Мужчины реагируют, как правило, "с упреждением". Статистика "Скорой помощи" в Москве подтверждает эти данные: в новолуние и полнолуние число вызовов заметно увеличивается, при этом среди мужчин преобладают инфаркты, а среди женщин — инсульты. Страдающим болезнями сердца и сосудов (гипертония) целесообразно за три дня до новолуния или полнолуния предпринимать профилактические меры.

Наиболее сильно фазы Луны сказываются на земных событиях в периоды максимального действия так называемых процессионных сил — в июне и декабре.

Многие биоритмы человека хорошо соотносятся с фазами Луны. Всем известен приблизительно 28-дневный основной, или эмоциональный цикл. Нормально развивающиеся менструации обычно начинаются в фазу Луны, при которой родилась женщина. Часто они сдвигаются в сторону новолуния или полнолуния. Средняя продолжительность беременности — 10 лунных месяцев по 28 дней. На растущей Луне увеличивается рождаемость мальчиков, а на убывающей — девочек. По данным чешских исследователей, наилучшие дети (по физическому и умственному развитию) зачинаются в те месяцы, когда день рождения женщины приходится на полнолуние или новолуние.

Все отмеченные выше закономерности ярче проявляются, когда Луна находится под горизонтом, так что и время восхода-захода Луны, указываемое в отрывных календарях, нам пригодится при планировании своей жизни "по Луне".

Влияние Луны на Землю зависит от расстояния между ними. Наименьшее расстояние между Луной и Землей называется **перигеем** (см. рис. 2). Перигей повторяется каждые 27,55 суток (аномалистический лунный месяц). Под Луной в перигее (плюс-минус день) растет число самоубийств, учащаются эпилептические припадки и заболевания детей пневмонией. Отелло задушил Дездемону как раз во время перигея. В это время у людей повышается раздражительность, снижается быстрота реакции, немножко нарушается координация движений. В обыденной жизни день прохождения Луной перигея почти ничем не отличается от других дней — ну, резанете вы себе по пальцу, кроша лук, или поссоритесь с соседкой, только и всего. Но если вы за рулем, будьте предельно внимательны! Статистика показывает, что в день перигея увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий, чаще случаются авиакатастрофы. Пьяные под Луной в перигее особенно агрессивны — их лучше обходить стороной, а чтобы самому не попасть в неприятность, лучше в день перигея (а надежнее еще за день до него и на следующий день) не брать в рот спиртного. Когда Луна проходит перигей, не намечайте рискованных мероприятий и удерживайте детей от опасных игр.

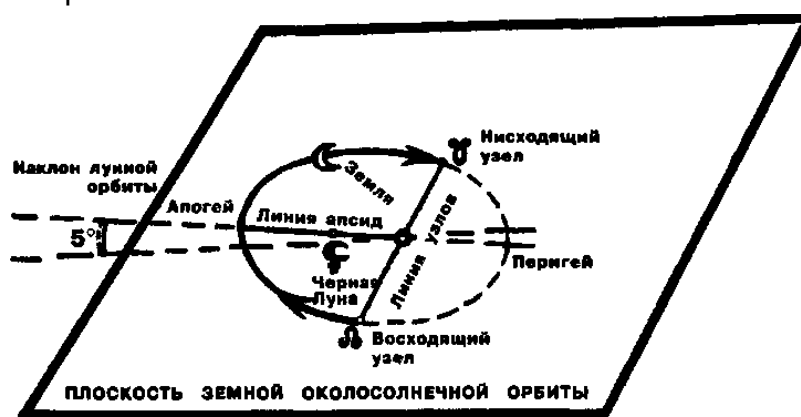


Рис.2. Элементы лунной орбиты

Расстояние "Земля—Луна" в перигее непостоянно. Когда Луна подходит к Земле особенно близко — к рубежу в 357 тысяч километров ("великий перигей"), — в обществе и в личной жизни могут происходить крупные потрясения. Такой перигей (357282 км) 15 августа 1939 г. пришелся на канун второй мировой войны, 14 сентября 1962 г. (357282 км) — на начало "Карибского кризиса" чуть не перешедшего в ядерный конфликт между СССР и США. Тбилисские события совпали с перигеем 5 апреля 1989 года (357195 км).

В системе "Земля—Луна" есть еще одна важная точка — второй фокус эллипса лунной орбиты (рис. 2). Под действием вращения Луны во втором фокусе по закону Ньютона должна наводиться некая "псевдомасса". Подобная обратимость действия хорошо изучена на примере электромагнитного поля. Когда ток проходит через проводник, вокруг него возникает магнитное поле. Если двигать проводник в магнитном поле, в проводнике возникает наведенный электрический ток. Поскольку эллипс лунной орбиты не слишком вытянут, второй фокус находится недалеко от поверхности Земли — на расстоянии 42—43

тысяч километров, и возмущения в этой точке не могут не влиять на Землю.

В астрологии второй фокус лунной орбиты называется **"Черной Луной"**. Черной Луне приписывается давление подсознания на психику, выражающееся в немотивированных поступках. Вместе со всей лунной орбитой Черная Луна как точка на линии апсид (рис.2) медленно вращается вокруг Земли, делая полный оборот за 8,85 года. Каждые 8,85 года у человека проявляются вспышки подсознательной эмоциональности, иногда влекущие за собой серьезные жизненные повороты. 8—9-летние дети "отбиваются от рук", иногда убегают из дома. В 17—18 лет человек начинает самостоятельную жизнь. Эмоциональные взрывы, способные изменить течение жизни, вероятны в возрасте 26—27, 35—36, 44—45, 53, 62, 70—72 и даже 80—83 (с возрастом прорывы подкорки в сознание удлиняются). Лев Толстой ушел из дома в возрасте 82 лет, вскоре после очередного максимального влияния Черной Луны. Вспышки неблагоприятного влияния Черной Луны происходят несколько раз в год.

Следующий важный лунный цикл — прохождение Луной линии узлов. Узлами лунной орбиты называются точки пересечения лунной орбиты с плоскостью орбиты Земли. Там, где Луна "ныряет" под плоскость земной орбиты, располагается **Нисходящий узел**, а там, где она "выныривает", — **Восходящий**. Когда Луна проходит свой Восходящий узел (плюс-минус 12 часов), наш организм *активизируется*, человек легче справляется с трудностями, ему "везет". На день прохождения Луной восходящего узла можно планировать ответственные и новые мероприятия, если другие показания "космических часов" этому не противоречат, не указывают на неблагоприятный день.

Под Луной в Нисходящем узле человеком овладевает неуверенность — день считается "несчастливым", организм как бы *затихает, становится пассивнее*. В день прохождения Луной Нисходящего узла лучше всего заниматься хорошо знакомым делом или тем, к чему у вас лежит душа.

В астрологии линия лунных узлов называется "линией желаний". Восходящий лунный узел указывает на осуществимые желания, Нисходящий — на неосуществимые. Время возврата в тот же узел (драконический лунный месяц) — 27,21 суток, промежуток между последовательным прохождением Луной своих узлов — 13,606 суток. Месяц называется драконическим вот почему. Если новолуние или полнолуние наступят, когда Луна находится в своем узле или рядом с ним (плюс-минус 10°), могут происходить солнечные и, соответственно, лунные затмения ("светило пожирает дракон", по древнекитайским представлениям).

Известно, что затмения неблагоприятно влияют на человека, особенно на психику. Астрологи полагают, что влияние затмения начинается чувствоваться за 15 дней, а его шлейф растягивается на 10 дней вне зависимости от того, видно затмение в данной местности или нет. За год происходит минимум два и максимум семь затмений. Когда затмений больше пяти, выдаются беспокойные годы. Так, в 1917 году, в 1935 ("партчистка") и в 1982 (смерть Л. И. Брежнева, начало чехарды

генсеков) было по семь затмений. Ближайший такой год 2038-й. В 1995—1997 годах по четыре затмения, в 1998 — пять (два солнечных, три лунных), в 1999 — четыре, а в 2000 — шесть (в том числе четыре солнечных) — беспокойный год! Правила поведения в недели затмений такие же, как в новолуние.

Теперь перейдем к лунному циклу — **тропическому** лунному месяцу продолжительностью 27,32 суток. Это время полного оборота Луны вокруг Земли с возвратом Луны в точку весеннего равноденствия, принимаемую за начало цикла. Точка весеннего равноденствия занимает совершенно определенное место на небе, и тот факт, что Солнце приходит в нее один раз в год, 21—22 марта, — эта характеристика исключительно Солнца: Луна проходит эту точку каждые 27 с третью дней. В астрономии в качестве мерил полного обращения Луны вокруг Земли используется **сидерический** лунный месяц — возвращение Луны к одной и той же звезде. Сидерический месяц объективнее отражает движение Луны, так как привязывает его к точке за пределами Солнечной системы, тогда как точка весеннего равноденствия принадлежит земной околосолнечной орбите. Сидерический лунный месяц длиннее тропического на 6,8 секунд оттого, что точка весеннего равноденствия сообразно особенностям вращения Земли вокруг своей оси очень медленно передвигается навстречу Луне на фоне созвездий. Из-за этого движения ныне знаки Зодиака не соответствуют одноименным созвездиям. Но астрологам очень важно совместить нулевые точки видимых движений Луны и Солнца, и поэтому они пользуются в своих расчетах не сидерическим, а тропическим лунным месяцем.

Совместив нулевые точки видимых движений Луны и Солнца, то есть лунной и земной орбит, мы можем использовать один и тот же циферблат небесных часов для слежения за стрелкой-Солнцем и стрелкой-Луной. Как известно, этот циферблат, его 360°, разделен на 12 равных знаков Зодиака, по 30° каждый, чтобы удобнее было следить за передвижениями стрелок (небесных тел) и трактовать их расположение. Начало отсчета на нем — точка весеннего равноденствия, совпадающая с началом знака Овна. Различие между Солнцем и Луной свелось, таким образом, к скорости движения стрелок небесных часов. Стрелка-Солнце проходит один знак Зодиака за месяц, а стрелке-Луне, движущейся в среднем в 13 раз быстрее, для прохождения знака требуется всего два-три дня.

Физически отрезок времени, за который Луна проходит знак Зодиака, характеризует особенности участка околосолнечной орбиты, проходимого Землей за это время, и взаимное расположение Солнца, Луны и Земли при этом. Осложнение заключается в том, что ритм смены лунных фаз и ритм прохождения Луной знаков Зодиака не совпадают. В отличие от стрелок наших обычных часов стрелка-Луна, проходя круг циферблата небесных часов, то утолщается (полнолуние), то превращается в волосок (новолуние), и эти колебания толщины стрелки могут совпасть с любым знаком Зодиака, то есть с любой цифрой на циферблате небесных часов. Правда, и здесь есть свои закономерности: каждые 19 лет последовательность прохождения Луной знаков Зодиака повторяется, и те же самые фазы Луны реализуются в тех же знаках

Зодиака, что и 19 лет назад. Так что лунный календарь на 1979 год годится для 1998-го, а последний — для 2017 года, и так далее. И еще одна особенность: майские полнолуния в 70% случаев приходятся на самый энергетически богатый знак Зодиака — Скорпион. Не потому ли ведьмы избрали именно майское полнолуние для своих шабашей? Отнеситесь серьезно к полнолунию в мае — в это время легко можно стать жертвой разгула страстей.

Есть аналогия между 18,61-летним циклом повторения эмоциональных ситуаций и повторением через 19 лет последовательности прохождения Луной знаков Зодиака и привязки лунных фаз к одному и тому же знаку Зодиака. Многовековые наблюдения астрологов показали, что прохождение Луной каждого знака Зодиака сопровождается определенной эмоциональной окраской поведения всех без исключения людей. Сильнее всего чувствуется эта окраска в первый день пребывания Луны в данном знаке, особенно у людей, родившихся под этим знаком Зодиака (совмещение циклов Луны и Солнца!). Усиливается влияние знака, проходимого Луной в понедельник.

Знание эмоциональных особенностей пребывания Луны в каждом знаке Зодиака облегчает ориентировку в повседневных жизненных ситуациях, помогает понять мотивировку собственных действий и действий людей, с которыми мы в эти дни встречаемся. Это способствует гармонизации отношений, ведь древний римский афоризм гласит: "Предупрежденный вооружен!". Вот почему, на мой взгляд, в недельных газетных прогнозах методологически правильнее характеризовать дни недели, а не предписывать Овну то-то, а Тельцу то-то. Каждый мыслящий человек, независимо от того, под каким знаком он родился, представляя себе эмоциональную окраску наступающего дня, сумеет найти правильную линию поведения в соответствии со своим характером.

Рассмотрим эмоциональные особенности каждого такого лунного периода.

Под Луной в ОВНЕ люди склонны демонстративно проявлять свои чувства, принимать внезапные решения. Они порывисты, чувствительны и уязвимы. Кое-кто может попытаться эксплуатировать эту чувствительность и уязвимость. Вообще же это время энтузиазма и начинаний, благоприятное для радикальных и быстрых перемен.

Под Луной в ТЕЛЬЦЕ людьми овладевает материалистический настрой, страх остаться в проигрыше. Их поступки отличает спокойная терпеливость и осмотрительность. Стремление сберечь достигнутое берет верх над желанием искать новое. Это неподходящее время для авантур и перемен, особенно в области финансов.

Под Луной в БЛИЗНЕЦАХ богатое воображение и обострившаяся сообразительность позволяют надеяться на успех в быстрых и не всегда подготовленных делах, в радио-и телевыступлениях, контактах с прессой. Удобное время для сбора и распространения информации, отличное время писать письма или вести телефонные переговоры.

Под Луной в РАКЕ людей обуревают семейные заботы, обостряется материнский инстинкт, проявляется желание

покровительствовать и опекать. Люди испытывают большую потребность в сопереживании, чувствительны ко всякому слову, мнительны. Это время теплых дружеских встреч и самоублажения, особенно в пище и питье.

Под Луной во ЛЬВЕ у людей проявляется склонность к драматизации, способность делать из мухи слона. В общении им нравится динамичность. Хорошее время, чтобы показать себя, завоевать авторитет, захватить лидерство. Проявляется тенденция к помпезности, к превышению власти.

Под Луной в ДЕВЕ усиливается внимание к мелочам, обостряется критичность, человек обращается к домашним делам, гигиене, а на работе способен испортить отношения с сослуживцами из-за пустяков. Плодотворное время для интеллектуальной работы, требующей точности и аккуратности, но не претендующей на новизну.

Под Луной в ВЕСАХ усиливается тяга к партнерству, контактам, переговорам. Люди миролюбивы и не склонны к ссорам. Благоприятное время для бракосочетания, вступления в союзы и кооперативы. У людей проявляется красноречие, их обаятельность повышена.

Под Луной в СКОРПИОНЕ развивается интенсивная эмоциональная жизнь. Человек раздражителен, легко ссорится, вовлекается в необычные события и встречается с необычными людьми. Повышается подозрительность и недоверие человека ко всем, кто желает получить от него информацию или деньги. Поступки мотивируются сильными преходящими, сиюминутными переживаниями. В этот период люди склонны к острой, справедливой, но безжалостной критике. Будучи задеты, они реагируют яростно и злобно. Неподходящее время для отчетно-перевыборных собраний.

Под Луной в СТРЕЛЬЦЕ развивается склонность к высоким думам и духовности, но одновременно люди чувствительны к успеху, стремятся проявить свою компетентность и тем самым завоевать авторитет. Хорошее время для сдачи экзаменов, начала поездок и для спортивных соревнований.

Под Луной в КОЗЕРОГЕ люди обращены к делам практическим, беспокоятся о карьере, избегают риска. Часто на пути реализации их планов возникают неожиданные помехи, при этом человек, не видя немедленных результатов, теряет терпение и допускает ошибки. Это наихудшее время искать поддержки у влиятельных лиц и отклоняться от принятых норм.

Под Луной в ВОДОЛЕЕ человек популярен в своем окружении, важное место в его жизни занимает дружеское общение. Женщины, особенно матери, играют важную роль, к их словам прислушиваются. В делах заметно стремление к новшествам, улучшениям, люди руководствуются в своих поступках больше умом, чем эмоциями. Хорошее время для партийной агитации, собраний, всяческих нововведений.

Под Луной в РЫБАХ люди неуверенны в себе, склонны советоваться, обсуждать свои проблемы, чем вводят других в соблазн использовать их в своих целях. Процвечают пророки, оракулы, гадалки и демагоги. В это время лучше приостановить действия, отступить и перегруппировать силы. И хорошо поразмыслить, прежде чем

действовать.

Многообразие лунно-земных связей показывает, что Луна — не просто холодный спутник Земли, светящий отраженным светом Солнца. Она — полноправный член единой энергоинформационной системы "Земля—Луна" — двойной планеты, обращающейся около единого центра тяжести, не совпадающего с центром Земли, а лежащего где-то в 1600 километрах под ее поверхностью. Изучение свойств этой единой системы сулит нам еще немало новых открытий, и тут астрология идет рука об руку с астрономией.

Лунный день

Лунный день может совпадать с солнечным днем или ночью, а также может занимать промежуточные положения — это зависит от времени восхода Луны. В лунный день в нас проявляется скрытая негативная эмоция, что очень плохо отражается на людях психически неустойчивых. На лунный день падает пик эмоциональности, и в результате чрезмерной растраты энергии могут возникнуть эмоциональные срывы. В лунный день хороша коррекция болезней, сны в лунный день — предупреждающие и несущие позитивную информацию. Лунный день — это благоприятное время для работы над собой.

Лунная ночь

В лунную ночь обостряются депрессии, проявляются слабость и бессилие. Когда Луна восходит вечером, то лунная ночь приходится на солнечный день. Часто человека даже днем охватывает состояние тоски и одиночества. Во время лунной ночи человек становится более замкнутым и стремится к уединению, особенно это проявляется у людей с сильной Луной. Когда Луна восходит ночью и утром, это время совпадает с солнечным днем и переносится более легко.

Если Луна восходит вечером или ночью, то лунная ночь приходится на утро и день и человеку трудно преодолеть негативные тенденции. Если идет лунная ночь и у нас испорчено настроение, то наше сознание позволяет легче бороться с бессознательными эмоциями. В лунную ночь рекомендуется ограничить контакты, если она попадает на день, утро и вечер. Очень благоприятно расслабление хотя бы на десять минут.

ВЛИЯНИЕ ЛУНЫ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА

Мыслительные способности и настроение, эмоции и поведение человека зависят от его психического состояния, которое, в свою очередь, определяется множеством факторов. С точки зрения астрологии, человеческая психика находится под сильным влиянием небесных тел Солнечной системы, зависит от их взаимного расположения и положения по отношению к знакам Зодиака. Наиболее заметное влияние на психику оказывает Луна, поскольку ее движение по Зодиаку более стремительно. Большая или меньшая степень влияния Луны предопределяется характером зодиакального знака, под которым она в данный момент находится. Разумеется, это лишь общий фон.

Чувствительность и восприимчивость к влиянию Луны и других небесных тел у каждого человека индивидуальны и зависят как от расположения планет в момент его рождения, так и от его свободной воли, благодаря которой он всегда может сознательно контролировать собственные эмоции и поведение.

ЛУНА В ОВНЕ делает людей активнее, жестче, стремительнее. Они становятся более агрессивны и напористы, чем обычно, легче входят в азарт, делают ставку на удачу. В это время ярче проявляется стремление первенствовать, взять инициативу в свои руки. Во главе угла в это время стоят больше личные, чем общественные интересы. Мысль импульсивна, стремление навязать собственную волю другим часто приводит к бесплодным спорам, бестактности, необдуманным поступкам. Растет желание навязать новые контакты, посетить неизвестные ранее места, начать новое дело. Мысль работает активно, рождая множество идей, которые, тем не менее, зачастую оказываются утопичными, оторванными от реальности. Это период спонтанной деятельности, для которой характерно стремление немедленно реализовать все свежие идеи и замыслы. Луна в Овне прибавляет смелости и энергии. В этот период полезно начинать новые крупные дела, но при условии, что они останутся в пределах реальности, иначе это все равно, что биться головой об стену. Денежные сделки требуют тщательных расчетов, а еще лучше — консультации со специалистом. Это благоприятный период для работ, требующих прекрасного владения инструментом. Хорошо заняться спортом, но неосторожность и торопливость повышают вероятность травмы. На улице следует быть осмотрительней и внимательней, особенно детям, так что лучшешний раз напомнить им об осторожности.

ЛУНА В ТЕЛЬЦЕ усиливает родительские чувства. Возрастает интерес ко всему, что связано с собственными детьми. Дети же, наоборот, более строптивы, хуже слушаются приказов и запретов. В эти дни лучше всего воздействовать на них лаской и похвалой. А вот спички и острые предметы разумнее убрать от них подальше. Хозяйкам следует быть осторожней с горячими кастрюлями и сковородками.

Луна в Тельце склоняет мысль к реальности, делает человека упрямее, консервативнее и осторожнее. Боязнь принять неверное решение заставляет заранее тщательно продумывать все дела. Хочется защитить и укрепить то, что имеешь, а все новое хорошенько приспособить к тому, что уже есть. В этом положении Луна обостряет чутье ко всему земному, реальному. Благоприятное время для обстоятельных переговоров, для заключения договоров, крупных сделок по купле-продаже, особенно в области искусства, рукоделия, земледелия. Положение Луны благоприятствует денежным сделкам, хотя тут не исключается проявление мелочности. Явственной склонностью слишком уж сомневаться в целесообразности тех или иных расходов. Эти сомнения особенно заметны у людей обеспеченных. Наблюдается также упрямое стремление не отступать от собственных идей, склонность все оценивать с материальной точки зрения.

С другой стороны, Луна в Тельце рождает желание насладиться уютом, прибраться в доме, заняться цветами, поработать в саду или в

поле. Хочется порисовать, послушать музыку. Хорошая пора для дружеских встреч. В эти дни особенно хочется чего-нибудь вкусненького, просто тянет на сладкое. Об этом должны помнить люди, склонные к перееданию и полноте. Дети в это время спокойнее и усидчивее, но и упрямее, требуют больше ласки. Учебные предметы усваивают медленнее, но прочно.

ЛУНА В БЛИЗНЕЦАХ делает людей свободнее, контактнее. Возрастает желание и потребность получать и передавать информацию, обмениваться идеями. Хочется узнавать новости, знать, что происходит вокруг, чем занимаются другие. Это лучшее время для контактов, объявлений, рекламы, деловых телефонных переговоров, отправки деловых писем. Как правило, в этот период возрастает объем переписки, количество телефонных звонков, но чаще происходят и ошибки телефонных соединений. Все благоприятствует литературным занятиям. Умственная деятельность настолько активна, что может привести к бессоннице. Внимание распыляется между множеством дел одновременно, явственнее стремление братья за все сразу, возникает ощущение, будто ничего не успеваешь. Частыми становятся опоздания к назначенному времени, отчетливо проступает тенденция уклониться от обязанностей. Нередки дорожно-транспортные происшествия, недоразумения в делопроизводстве, прежде всего связанные с письмами и документами. Усиливаются забывчивость и рассеянность. Чаще случаются мелкие кражи. Подходящее время для интеллектуальных развлечений. Дети непоседливы и рассеянны, склонны опаздывать. За ними в это время нужно получше следить. То же касается и любимых животных: в это время за ними нужен глаз да глаз, так как вполне могут потеряться.

ЛУНА В РАКЕ обостряет эмоциональные чувства, усиливает романтическое настроение. Явственно проявляется склонность к мечтательности, грусти, будоражат воспоминания о былом. В это время хочется полистать альбомы со старыми фотографиями, посетить места, где прошло детство, встретиться с матерью. Людям нравится, когда с ними обращаются по-матерински, ободряют, балуют, они склонны верить обещаниям и посулам. Случаются перепады настроения, капризы, обостряется беспричинная обидчивость. Тянет побродить на природе, особенно лунными вечерами. Отношения с противоположным полом душевны и эмоциональны. Луна в Раке благоприятствует контактам с женщинами. Это время плодотворной работы, особенно в поэзии и живописи. Заметно усиливается чувство собственности, могут быть затруднения в денежных делах: хочется все иметь почти что даром. Не рекомендуется давать деньги в долг, так как могут возникнуть трудности с возвратом. В своих обещаниях следует быть умеренным. Благоприятный период для сделок, связанных с пищевыми продуктами, для всевозможной стряпни, покупки посуды, оборудования для кухни и тому подобного. В это время люди склонны к неумеренности в еде и питье, что может привести к нарушениям работы органов пищеварения. Где-то на подсознательном уровне приятны приглашения к угощению и выпивке, а приглашающий вызывает неосознанную симпатию.

У школьников в это время бывают трудности с точными науками.

Зато удачными обещают быть устроенные в это время поэтические вечера, литературные и исторические викторины.

ЛУНА ВО ЛЬВЕ делает людей активными, гедонистичными. Хочется праздников и развлечений. Застолья в этот период получаются веселее и масштабнее, чем в другое время. Люди больше падки на обещания и знаки внимания, рассыпают комплименты, склонны приукрашивать действительность, видеть все в розовом свете. Всем по душе торжественность, даже некоторая парадность. Восхищение вызывают актеры. Хочется произвести впечатление хотя бы броской одеждой — мы все в той или иной степени испытываем потребность в признании. Неуверенность пропадает, люди, с одной стороны, более объективны в суждениях, но в то же время это положение Луны способствует распространению сплетен и слухов, рождает желание пофлиртовать, влюбиться. К деньгам отношение легкое, мы их транжирим направо и налево, тратим на предметы роскоши и всевозможные мелочи. Усиливается жизнерадостность. В движении ощущаем себя лучше, чем в покое. Дела идут довольно успешно, поскольку Луна во Льве обостряет организаторские способности. Люди легко усваивают новые идеи, откликаются на предложения что-то сделать или организовать. Отношения с коллегами и начальством хорошие, все хотят понравиться друг другу. Начальство не отказывает в совете и помощи как в личном, так и в деловом плане, особенно, если вы с ним почтительны и любезны.

Хорошее время для всевозможных показов и демонстраций. В эти дни лучше всего проводить выставки, выставки-продажи, аукционы. Благоприятное время для занятий в драматических и эстрадных кружках. Дети в школе инициативны, но падки на развлечения. Похвала и поощрение помогут активизировать работу на уроке.

Влияние Луны иногда может выразиться и в желании понежиться, хорошенько отдохнуть.

ЛУНА В ДЕВЕ делает людей более нервными, критически настроенными, даже вздорными. Готовность предаваться удовольствиям уступает место деловитости. На смену мечтательности приходит сосредоточенность, желание навести порядок, все расставить по местам, раздобыть новую информацию и найти ей место. Раздражает малейшая небрежность, неточность. Что ж, это и надо использовать, занявшись работой, требующей внимания, точности, собранности: обработкой статистических материалов, анализом фактов, редактированием текстов, калькуляцией, детальной проработкой планов, страхованием, а также генеральной уборкой дома, квартиры, заготовками, покупками. В это время заключается больше, чем обычно, торговых сделок, но они полны оговорок и условий. Способность к обобщению ослабевает, есть опасность запутаться в деталях. Больше бросаются в глаза объективные факты. Ревизоры и контролеры более придирчивы и педантичны. Это не лучшее время для романтических отношений, поскольку ошибки партнера ярче бросаются в глаза, а значит, учащаются взаимные упреки. Под влиянием Девы растет желание вмешиваться в чужие дела из лучших побуждений, стремление помочь другому, а вот поинтересоваться, нужна ли эта помощь, часто

забывают.

Луна в Деве обостряет интерес к еде, одежде, диете, гигиене. Все должно быть свежее, чистое, полезное. Из-за нервозности могут возникать нарушения деятельности органов пищеварения.

Все сказанное отражается и на школьной жизни. Учитель требовательнее к ответам учеников. Ученики, в свою очередь, склонны сомневаться в правильности и точности данных, приводимых учителем.

ЛУНА В ВЕСАХ приносит хорошее и радостное настроение. Люди становятся контактнее, им нравятся развлечения и застолья. Хочется провести время в хорошей компании, встретиться со знакомыми, пойти в театр, на выставку, заняться творчеством. Люди жаждут власти. Хочется слышать только хорошее и приятное. Острее восприимчивость красоты, она радует. Сильнее проявляется интерес к противоположному полу. Самые гармоничные отношения с родными, близкими, друзьями. Луна благоприятствует новым контактам, но связи, установленные в этот период, ненадежны. Решительность слабеет, решения, принятые в этот период, легко меняются. Люди склонны к спорам, но до ссор дело не доходит. Весы способствуют примирению и миротворчеству.

Благоприятное время для покупки одежды, произведений искусства, мебели и прочей обстановки, парфюмерии, косметики, подарков. Удачны бывают сделки, связанные с одеждой, украшениями, успешны занятия музыкой, живописью, черчением, дизайном, танцами. Дружеские встречи, дискуссионные вечера удаются на славу. Поднять настроение помогают цветы на столе, свечи, негромкая музыка, легкое вино, сладости. Дети рассеянны и нуждаются в спокойном руководстве. В школе оживленно проходят анализ и обсуждение литературных произведений. Хорошо работают художественные кружки.

ЛУНА В СКОРПИОНЕ накладывает печать страсти на все, что планируется и задумывается. Для любых дел и занятий полезны подробные планы, но для новых начинаний это не лучшее время. Воля и решимость сильнее, чем обычно, что помогает легче выходить из кризисных ситуаций. Волевыми проявлениями быстрее преодолеваются болезни.

Благоприятный период для встреч с авторитетными людьми и укрепления собственного авторитета, но резкая прямолинейность может чаще обычного приводить к конфликтам, особенно с начальством. Чаще высказываются острые, саркастические замечания вплоть до оскорблений. Скорпион прибавляет ожесточения, особенно женщинам. Обостряется сексуальное влечение полов, но целесообразность деловых контактов с противоположным полом вызывает сомнение. Луна в Скорпионе вообще усиливает сомнения и недоверие, особенно к чужим. В семье же крепнет единство, стремление отстаивать интересы родных и близких. В поведении задают тон привычки. Обнаруживается склонность к морализаторству, собственное поведение при этом в расчет зачастую не берется. Повышается интерес ко всему таинственному и мистическому. Благоприятное время для лекторов и докладчиков: они легче овладевают вниманием публики, убедительнее излагают и обосновывают свои взгляды и доводы.

Неблагоприятный период для работы с оборудованием, техникой,

инструментами. При Луне в Скорпионе не рекомендуется покупать и в первый раз надевать новые вещи. Они быстрее пачкаются, изнашиваются, портятся, а украшения ломаются. Осторожнее с алкоголем! Тут усердие может привести к плачевным результатам. Дети в этот период тоже склонны к дерзостям и демонстрации силы. Надо проследить, чтобы они не досаждали младшим и слабым. Можно проводить спортивные состязания.

ЛУНА В СТРЕЛЬЦЕ прибавляет оптимизма, улучшает самочувствие, хорошо сказывается на физической форме. Возникает потребность в движении, спортивных занятиях, физической работе. Благоприятное время для участия в спортивных состязаниях. Следует избегать чрезмерностей во всем, так как оптимизм усиливает склонность преувеличивать свои возможности и силы. Проявляется стремление к риску, демонстрации собственной отваги.

Обостряется чувство справедливости, оно рождает желание постоять за друзей, защитить их. Надо только в азарте борьбы не забыть, во имя чего она идет. В этот период людям присущи стремительность и необдуманность поступков и высказываний — сделают что-нибудь с лету, а уж потом задумываются. Тем не менее все начинания в это время удаются. Высказывания бывают порой слишком прямолинейны, но зато удача не изменит в делах, связанных с судом и адвокатурой и с богословской и издательской деятельностью, высшим образованием, путешествиями и установлением внешних контактов.

Детей полезно наставлять и поучать, чтобы на улице они вели себя спокойно. В школе можно проводить спортивные мероприятия.

ЛУНА В КОЗЕРОГЕ рождает чувство одиночества, снижает эмоциональный тонус. Люди склонны замыкаться в себе. В отношениях, делах, любой деятельности на первом плане деловитость и лаконичность. Из всех видов деятельности мы склонны избирать в этот период наиболее трудные. Нам кажется, что надо строго следовать букве закона, выполнять все правила и предписания, мы боимся всего нового и необычного. Последнее слово в этот период остается за консерватором. Внимание сосредоточено на материальной стороне дел, и все же для банковских операций это время неудачное. Луна благоприятствует будничным делам, работам по дому и хозяйству, требующим упорства, терпения и сосредоточенности. Обострено чувство реальности, планы на будущее выстраиваются весьма верно и надежно. В делах возможны различные препятствия и противостояние, прежде всего в форме ограничительных правил и предписаний. Кажется, что мы начинаем ценить и то хорошее, что было в прошлом. Самое время для возобновления старых знакомств и контактов, заключения договоров и крупных сделок.

Луна в Козероге обостряет чувство чести, долга, ответственности, самодисциплины. Больше обычного люди склонны следовать за авторитетами, ищут контактов с людьми старшими по возрасту, более опытными. Приятно помогать родителям и родственникам. Дети тоже более добросовестны. У них возникает желание побыть среди взрослых, послушать их разговоры. Не стоит этого запрещать: для них это не простое любопытство, а подсознательная потребность пополнить

собственный жизненный опыт. В школе особых проблем с дисциплиной не возникает. Изучаемое закрепляется медленно, но надежно. Хорошо усваиваются точные науки и история.

ЛУНА В ВОДОЛЕЕ делает человека более чувствительным и нервным. Хочется свободы от всех ограничений, налицо стремление быть хозяином собственного времени. Плохо ладится рутинная работа, трудно даются решения обыденных проблем, больше влечет новое, интересное, необычное. Хорошее время для научной работы, изобретательства. Все открыто новому и оригинальному. Новые идеи приносят заметные результаты. Благоприятное время для работы с электросхемами, электрооборудованием и электронной аппаратурой. В этот период полезно ориентироваться на будущее. Возможно, что появится желание изменить привычное положение вещей.

В таком положении Луна благоприятствует государственным делам, контактам с членами правительства.

Луна в Водолее сулит неожиданности и сюрпризы, встречи с интересными людьми, старыми друзьями. Сбываются предчувствия и предвидения. Собственные поступки, поведение других людей может быть весьма неожиданным и непривычным. Интерес вызывают новинки, покупки обусловлены новизной товара. Хочется побыть среди друзей, поговорить о политике, благосостоянии, преобразованиях, проблемах науки, провести время в интеллектуальных развлечениях (шахматы, шашки, бридж).

Дети могут удивить неожиданными проделками, они любознательнее обычного, чаще обращаются к взрослым с вопросами.

ЛУНА В РЫБАХ повышает, скорее даже обостряет чувствительность, сентиментальность. Ощущение реальности ослабевает, в этот период лучше не браться за важные дела. Время благоприятствует прояснению фактов, скрытое становится явным. Люди добросердечней и заботливей относятся друг к другу. Хочется почувствовать заботу о себе, найти сочувствие, совет. Цель легче всего достигнуть похвалой и лестью.

Хорошее время для благотворительности, творческой работы, рекламы, занятий искусством. Успех сопутствует деятельности больниц, судов, монастырей и других закрытых учреждений. Хорошо складываются общественные отношения.

Луна в Рыбах может породить в человеке жалость к самому себе, стремление к уединению, хочется бежать в мир иллюзий, иногда с помощью алкогольных напитков. В это время нельзя обращаться к предсказателям, так как предсказание может оказаться ложным или же быть неверно истолкованным.

Дети чувствительнее обычного, слезливы. На уроках им трудно сосредоточиться, они предпочитают витать в облаках. Полезно в это время быть на природе, особенно у водоемов — это повышает тонус, прибавляет душевных сил.

ЛУНА И ЛЕЧЕНИЕ

Занимаясь лечебными или профилактическими процедурами,

выбирая день для операции, следует отнестись внимательно к положению транзитной Луны, т.е. движущейся по зодиакальному кругу. Луна имеет на человека очень большое влияние, особенно на женщин и детей, а также тех, у кого в гороскопе она сильная. Ее действие можно сравнить с ревизией. Находясь в определенном знаке, она как бы проверяет работоспособность этих органов и, если они функционируют ненормально, то дают знать о своей неблагонадежности. Наше вмешательство — операции ли, процедуры ли на органе, который в данный момент ревизирует Луна, — может дать негативный результат. Лечение же органов, находящихся в противоположном знаке зодиакального круга, будет успешнее обычного.

Луна в Овне

В этот период уязвима голова, и потому не рекомендуются операции на голове и лице, в том числе и пластические, особенно в дни новолуния. Не советуют в эти дни ходить в парикмахерскую для стрижки, лечить или удалять зубы, проводить какие-либо операции на ушах. Кстати, стричься лучше всего во время, когда Луна растет, а не в полнолуние, и с учетом того, что она не в Овне. Выберите в эти дни щадящий режим, не переутомляйтесь, могут возникнуть головные боли. Слабым местом является глазное дно. Чтение, просмотр телевизора могут чрезвычайно утомить. Противоположный Овну знак — Весы, он связан с почками. Так что в дни, когда Луна в Овне, уделите внимание процедурам или операциям, связанным с почками.

Солнце, находящееся в знаке Овна (21 марта — 21 апреля), наоборот дает больше жизнедеятельности органам, находящимся под влиянием знака, т.е. голове; это лучшее время для пластических операций и других на лице и голове, но учитывайте, чтобы и ночное светило не находилось в знаке Овен.

Находящаяся в Овне Луна активизирует работу почек и мочевого пузыря.

Луна в Тельце

Не рекомендуется проводить операции на шее, горле, так как эти части тела в данный период уязвимы. Нельзя также удалять родинки с шеи. Помните, что ослабленно функционирует эндокринная система.

Человек при Луне в Тельце становится чувствительным к пище, не питайтесь чем попало. Возможно, выходом из ситуации вы выберете голодание, но этого как раз делать нельзя, лучше ешьте хорошо, соблюдайте диету.

Противоположный знак Тельца — Скорпион, следовательно, при Луне в Тельце благоприятны процедуры и операции, связанные с половыми органами, но не с железами внутренней секреции.

Луна в Близнецах

Не рекомендуется проводить процедуры на легких, заниматься дыхательными упражнениями. В случае, когда Солнце находится в знаках Близнецы, Весы, Водолей, вы можете не так серьезно учитывать негативное влияние Луны в Близнецах на дыхательные органы.

В эти дни дыхание затруднено. Возможно появление одышки. Душные, прокуренные помещения таят в себе большую опасность для

вашего здоровья именно сейчас.

Запрещаются операции на легких, бронхах, не рекомендуются все кровоочистительные и кроворазгоняющие средства и процедуры. Занимайтесь лечением печени.

Кроме легких, уязвимыми становятся плечи, руки. Долгое печатание на машинке может оказаться для вас чрезвычайно утомительным занятием. Работа для рук должна быть исключена или, по крайней мере, сильно ограничена.

Луна в Раке

Слабое место в это время — желудок. В зависимости от того, когда родился человек, — ночью или днем — у него меняется кислотность желудка. Повышается при дневном рождении, понижается — при ночном. Не следует употреблять спиртные напитки, химические препараты. Также в эти дни не рекомендуется экстрасенсорное лечение.

При Луне в Раке проводите процедуры, связанные с выведением камней и шлаков, очищайте организм от отложения солей. Рекомендуются операции на ногах, коленях, сухожилиях, можно удалять и лечить зубы. Хорошо лечить болезни обмена веществ, проводить профилактические процедуры.

Луна во Льве

Уязвимо сердце, но не всегда; если Солнце в знаках Огня, можно сделать исключение. Не рекомендуются большие нагрузки на сердце. В этот период человека может согнуть радикулит. Не проводите операций в области грудной полости и спины. Так как в эти дни в больших объемах расходуется физическая сила, щадите себя, не перенапрягайтесь. Если вы чересчур переутомитесь в эти дни, то, возможно, в последующем, когда Луна войдет в Деву, у вас резко ухудшится здоровье.

В эти дни занимайтесь процедурами, связанными с болезнями нервной системы, лечите голени, суставы, органы зрения.

Луна в Деве

Слабым местом в теле человека становится кишечник и желудочно-кишечный тракт, кроме прямой кишки. Запрещены всякие операции на брюшной полости. Следует быть особенно внимательным к питанию. Операция по удалению аппендикита, проведенная сейчас, очень часто дает осложнения.

Если в это время Луна растущая, можно голодать, но все-таки режим голодных, разгрузочных дней выбирайте индивидуально, исходя из данных натального гороскопа.

Когда Луна в Деве, хорошо проводить процедуры по очищению крови и печени, а также лечение кожных заболеваний, подготовку к пластическим и косметическим операциям, но сами операции все-таки лучше проводить при Луне в Весах.

Луна в Весах

Очень чувствительны почки, не следует на них давать большую нагрузку. Ограничьте потребление жидкостей, особенно алкоголя. Уязвимым местом являются также органы эндокринной системы, в особенности поджелудочная железа. Следует быть осторожным людям,

страдающим диабетом и панкреатитом, возможны обострения.

Эти дни благоприятны для пластических, косметических операций, удаления зубов, лечения болезней ушей. Цикл процедур по избавлению от лишнего веса также начинайте при Луне в Весах.

Луна в Скорпионе

Половые органы — вот что больше всего подвержено опасности в этот период. Сексуальные перегрузки недопустимы, лучше вообще отказаться от половой близости. Возможны обострения таких заболеваний, как геморрой, запоры, лечение их противопоказано. Не употребляйте жирную и острую пищу.

Кроме лечения предстательной железы, в эти дни вы можете заниматься лечением эндокринной системы, горла, верхних дыхательных путей.

Луна в Стрельце

Уязвима печень, поэтому не занимайтесь ее лечением, а также лечением крови. Запрещены операции на печени и желчном пузыре, донорские процедуры, в первую очередь переливание крови. Не рекомендуется даже сдавать кровь на анализ. Время благоприятное для лечения легких, дыхательных упражнений.

Луна в Козероге

Не рекомендуются процедуры и операции, связанные с желчным пузырем, обменом веществ, кожей. Уязвимы кости, они становятся хрупкими и ломкими, велика опасность переломов. Не следует удалять зубы, а также нежелательны и другие операции с ними. Слабое место — позвоночник. Не следует в эти дни обращаться к знахарям выправлять суставы и лечить позвоночник.

Хорошо работает желудок. Нет противопоказаний для лечения гастритов, язвенных болезней. Очень благоприятна для человека дыхательная гимнастика.

Луна в Водолее

Нельзя выполнять операции на суставах, лечебные процедуры для ног, лечить артриты, заболевания нервной системы, органов чувств. Не стоит заниматься воздушными процедурами, лучше выберите водные.

Благоприятно сказываются на организме в эти дни физические упражнения, дайте работу сердцу, сердечно-сосудистой системе.

Луна в Рыбах

Воздержитесь от большого потребления жидкостей, особенно спиртных напитков — чувствительны почки. Кроме того, возможно обострение аллергических кожных заболеваний. Нельзя проводить операции и процедуры на органах чувств, печени и ногах. Не утомляйте ноги долгим хождением, носите удобную обувь. Существует опасность грибковых заболеваний. Не проводите массаж ног, водные процедуры, не принимайте наркотические средства, лекарственные препараты, возможно, обычная для вас доза лекарств в этот период окажется чрезмерной.

Рекомендуются процедуры и операции на брюшной полости, но

недопустимы промывания и клизмы.

Хорошо в эти дни голодать (но, видимо, придется без клизм).

Кстати, все водные процедуры проводите в те дни, когда Луна не находится в водных знаках (Рак, Скорпион, Рыбы).

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ЛУНЫ ПО ЗОДИАКУ

В Овне

Время нахождения Луны в знаке Овна — период повышенной активности и интенсификации жизнедеятельности. Реакции возбуждения преобладают над реакциями торможения. Это благоприятное время для начала оздоровительных мероприятий, связанных с физическими упражнениями и спортом. Повышенная потребность в кислороде делает необходимыми прогулки на свежем воздухе. Рекомендуемая диета: овощи, фрукты, крупы, орехи и кисломолочные продукты. Следует исключить жирную тяжелую пищу, а также повышающие тонус напитки. Особый вред от курения из-за опасности спастических явлений. Возможны головные боли, вялость, переутомление, бессонница, обострение болезней головного мозга, глаз, ухудшение течения воспалительных заболеваний. Период травмоопасен. Противопоказаны операции в области головы и начало медикаментозного лечения.

В Тельце

Замедление и фиксация физиологических процессов. Такое положение Луны укрепляет иммунитет здоровых и стабилизирует состояние больных, повышает работоспособность и усиливает либидо. Биопотенциал восстанавливается и увеличивается при контакте с природой, в работе с землей и растениями. Полезны водные процедуры, плавание, сауна. Из рациона следует исключить продукты, богатые углеводами и крахмалом. Рекомендуется очищение кишечника с профилактической целью. Ограничение в еде полезно, голодание нежелательно. Ослабляется зона нижней челюсти, шеи и горла. Инструментальные исследования и операции на этой области противопоказаны. Возможны ангины, тонзиллиты, фарингиты, трахеиты, а также обострение заболеваний щитовидной железы и пищевода.

В Близнецах

Увеличение скорости и синхронизации обменных процессов. Усиливается зависимость здоровья от состояния нервной системы. Положение Луны благоприятствует кратковременному голоданию, очистительным процедурам, игровым видам спорта. Усталость и нервное перенапряжение легче всего снимаются прогулками, пребыванием на свежем воздухе, дыхательной гимнастикой. Рекомендуется исключить из меню трудно усваиваемую пищу и ввести больше кисломолочных продуктов, зелени и специй. Наиболее уязвимы в этот период дыхательная и нервная системы. Операции на руках и ключично-плечевом поясе следует перенести на другое время. У людей, заболевших в эти дни, возможно перерастание недуга в другую болезнь.

или рецидив.

В Раке

Период повышенной восприимчивости и реактивности. Хорошая адаптабельность организма позволяет начинать лекарственное лечение или смену одних препаратов на другие (за исключением медикаментозного вмешательства в эндокринную систему). Благоприятное время для зачатия и родов. Питание должно быть хорошо сбалансировано. Особое внимание следует уделять совместимости продуктов. Возможны расстройства пищеварения, боли в эпигастральной области, нарушение водно-солевого баланса, обострение наследственных болезней и заболеваний желудка, пищевода, поджелудочной железы. Высока вероятность нарушения здоровья из-за переохлаждения. Кормящим женщинам следует опасаться маститов. Крайне неблагоприятный период для эндоскопических исследований и операций на пищеварительном тракте, молочных железах и матке.

Во Льве

Резко возрастает жизнеспособность, сексуальный потенциал, улучшается психоэмоциональный фон. Напряженная работа должна сменяться расслаблением и отдыхом. Совершенно необходим полноценный сон. Лучшими средствами расслабления и восстановления являются динамичные, силовые упражнения, воздушные ванны, прогулки. Следует исключить физические нагрузки и эмоциональные напряжения на рассвете и закате дня. В рационе питания можно больше обычного использовать мясо, а также курагу, изюм, инжир, традиционную зелень. Людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, необходимо принять меры профилактики. Противопоказаны операции на сердце, сосудах, глазах, позвоночнике, верхней части спины.

В Деве

В этот период особенно актуальны проблемы здорового образа жизни. Полезны загородные прогулки, работа в саду, огороде и ненагрузочные физические упражнения. Это благоприятный момент для обращения к врачу, диспансеризации и инструментальных методов обследования. Удачное время для начала серьезного лечения и выбора подходящей диеты. Чистка организма и фитотерапия в эти дни принесут наибольший эффект. Следует избегать трудно перевариваемой пищи. Людям больным и с конституционально слабым кишечником необходимо помогать пищеварению — принимать ферменты. Недомогания могут выражаться в вялости, бессоннице, расстройстве кишечника, кожных аллергиях, метеопатических реакциях. Неблагоприятное время для полостных операций.

В Весах

Период умеренности, ритмичности, энергетической сбалансированности всех процессов в организме. Здоровье в это время зависит от гармоничности окружающей среды: комфорта, красоты, дружелюбия, оптимизма. Физические упражнения под музыку на берегу

моря, реки или водоема имеют целительный эффект. Противопоказано любое проявление крайностей и чрезмерности. Из рациона питания следует исключить острые и соленые, слишком горячие и слишком холодные блюда и напитки. Голодание вредно так же, как переедание. При стрессовых и депрессивных состояниях крайне нежелательно употребление алкоголя, всех видов транквилизаторов и табака. Возможны обострения болезней почек, мочеполовой системы. При особой предрасположенности — опасность радикулитов, абсцессов, желудочных и головных болей.

В Скорпионе

Время усиленного энергообмена, проявления регенерации в организме, гиперактивности симпатической и парасимпатической нервной системы. Усиление либидо. Проблемы адаптации и иммунитета. Рекомендуются водные процедуры (плавание, ванны, душ, бани), пребывание у воды. Болезни этого периода носят неожиданно воспалительно-инфекционный характер, протекают бурно, с высокой температурой и сердечно-сосудистыми кризами. В зоне повышенного риска — эндокринная и мочеполовая системы. Существует опасность венерических заболеваний. Возрастает количество стрессовых и рискованных ситуаций. Людям с лабильной психикой и нервной системой необходимо принять меры профилактики. Возможны срывы, истерики и обострения болезней. Высока вероятность травм и хирургических вмешательств. Плановые операции в это время недопустимы.

В Стрельце

Расширение биологических возможностей и повышение витальности организма. Наилучший эффект в восстановлении и укреплении здоровья принесут бег, велосипед, быстрая ходьба. Благоприятное время для начала осуществления больших оздоровительных программ. Не следует переедать, включать в рацион жирную пищу. Возможны функциональные расстройства печени и желчного пузыря. У людей с заболеваниями крови, легких и нервной системы вероятны обострения. В этот период особенно необходимо избегать поспешности и неосмотрительности при движении (в том числе в автомобиле). Опасность травм, повреждений нижней части тела, невралгии седалищного нерва. Острое заболевание, начавшееся в этот период, может дать вторую волну.

В Козероге

Положение Луны в этом знаке дает склонность к застойным процессам и гипофункции органов и систем. Хороший период для занятий и процедур, требующих терпения и методичности. Относительный дефицит синовиальной жидкости делает нежелательными тяжелые и интенсивные физические упражнения. Энергетическое восстановление быстрее проходит в горах, в контакте с землей и животными (особенно собаками). Занятия йогой очень продуктивны. Организм нуждается в сырых продуктах или свежеприготовленной пище. Нарушения здоровья наступают из-за переохлаждения. Возможны обострения ревматизма, заболеваний, связанных с нарушением обмена, а также боли в суставах, связках и

зубах. Неблагоприятное время для операций опорно-двигательного аппарата, селезенки, желчного пузыря, органов слуха, стоматологических манипуляций, а также для визита к парикмахеру.

В Водолее

Период неконтролируемых энергетических выбросов и нервного перенапряжения. Благоприятное время для отдыха и восстановления сил, начала лечения или голодания. Следует воздерживаться от употребления спиртных напитков и новых лекарственных препаратов. Нетрадиционные методы лечения дают хорошие результаты. Заболевшие в это время столкнутся с трудностями в диагностике. Возможны обострения заболеваний, связанных с нарушением кровообращения, зрения, повышена опасность тромбообразования. Людям, страдающим эпилепсией, неврастениями, склонным к обморокам, рекомендуется принять меры предосторожности. Вероятны травмы и переломы. Не следует оперировать варикозное расширение вен, флебиты, тромбофлебиты, голени и щиколотки.

В Рыбах

Время очищения организма, выведения токсинов и шлаков. Активизация выделительной, иммунной, лимфатической и эндокринной систем. Благоприятный период для всех методов чистки организма, а также для начала гомеопатического лечения. Особенно значима личная и социальная гигиена. Процесс выздоровления в этот период ускоряется многократными водными процедурами в течение дня. Из рациона питания желательно исключить мясные, мучные и сладкие блюда. Алкоголь в эти дни категорически противопоказан. Существует опасность инфекционных и паразитических заболеваний, повреждений голеностопных суставов и ступней. Обязательно соблюдать предосторожности при использовании лекарственных, особенно синтетических, препаратов. Возможны отравления, аллергические реакции, повышенная чувствительность. Обостряются психические заболевания. Болезни, проявившиеся в это время, имеют неясную этиологию, плохо диагностируются и имеют тенденцию к перерождению в другое качество.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ КАЖДОГО ЗНАКА ЗОДИАКА

Луна в Овне

Для Овнов. Повышенная активность. Благоприятное время для занятий спортом, тренировок, туризма, закаливающих процессов. Выбор средств и методов лечения наиболее удачен. Высокая эффективность аллопатических методов лечения. Импульсивные и неосторожные действия чреваты травмами и необходимостью хирургического вмешательства. Подверженность воспалительным процессам, острым инфекциям, спастическим явлениям.

Для Тельцов. Проявление скрытых процессов в организме, склонность к необычным психоэмоциональным состояниям. При переутомлении и депрессиях гармонизирующее влияние окажут музыка, живопись, морские или речные прогулки. Избегайте неумеренности в

питании, воздержитесь от приема алкоголя. Мечты, иллюзии и нереальные замыслы окажут разрушающее воздействие на здоровье.

Для Близнецов. Оздоровляющее влияние прогулок, свежего воздуха, дыхательной гимнастики. Неблагоприятное влияние на нервную систему общественных и дружеских мероприятий. Переутомление и нервное напряжение могут вызвать сердечно-сосудистые кризы. Опасность для глаз. Вероятность простудных заболеваний.

Для Раков. Высокое эмоциональное напряжение, раздражительность и неудовлетворенность. Покой и восстановление равновесия вы найдете дома при общении с семьей, женой, матерью. Отрицательное влияние резкого перепада температур и влажности. Возможны простудные заболевания, отиты с осложнениями на органы слуха.

Для Львов. Благоприятное время для начала путешествий, прогулок, упражнений на свежем воздухе, однако стоит опасаться несчастных случаев, связанных со спортом и животными. Неумеренность в еде и потакание своим слабостям могут вызвать боли в эпигастриальной области и обострение заболеваний крови. В болезни облегчение приносит понимание моральных причин физического недуга и молитв.

Для Дев. Период повышенной сексуальной активности. Для хорошего самочувствия необходимы регулярные обливания холодной водой. Рекомендуется отказаться от острой и возбуждающей пищи, а также от приема алкоголя, наркотических и гипнотических средств. Не допускайте интеллектуальной работы по ночам. При любых эпидемиях повышенный риск заболеваний.

Для Весов. Подчеркнутая значимость приятного общения, покоя и пребывания на природе. Склонность к кожным аллергическим реакциям. Не рекомендуется пользоваться косметикой для лица, тела и волос. Необходимо особое внимание к чистоте воды и свежести продуктов, так как повышена восприимчивость к инфекционным и заразным заболеваниям.

Для Скорпионов. На психоэмоциональный фон влияют дела на работе. Большая зависимость от состояния здоровья, от образа и режима жизни. Занятия спортом и регулярное питание действуют оздоравливающе. Необходимо ограничить потребление сырых фруктов и овощей, увеличивающих перистальтику кишечника. Возможны колики и желудочно-кишечные инфекции.

Для Стрельцов. Повышение творческого и сексуального потенциала. Хороший период для зачатия и родов. На нервную систему благоприятно действуют умеренные солнечные и воздушные ванны, развлечения на природе. Следует избегать поспешности, риска и страстей — возможны несчастные случаи и травмы на отдыхе, обострение сердечно-сосудистых заболеваний.

Для Козерогов. Повышенная раздражительность. Значимость гармоничных отношений в семье. Следует избегать острых блюд, спиртных напитков, горячего чая и кофе. Не допускайте нервных срывов. Возможны желудочные боли, обострения гастритов, дуоденитов и язвенной болезни. Визит к врачу с профилактической целью лучше перенести на другой день.

Для Водолеев. Ослабленность нервной системы и дыхательных органов. Полезны водные процедуры, чтение книг, эпистолярный труд. Желательно сократить количество контактов, звонков, разговоров и коротких поездок. Не питайтесь на улицах, в кафе, бистро и т.д. Опасность заболеваний, передающихся контактным путем, а также пневмоний, бронхитов, трахеитов.

Для Рыб. Хорошее время для активного восстановления сил, реабилитации после болезни. Рекомендуется отказаться от излишеств в удовольствиях, категорически — от употребления алкоголя, наркотических и гипнотических средств. Не используйте лекарства, берегите горло. Нельзя перенапрягать голосовые связки.

Луна в Тельце

Для Овнов. Возрастает потребность в комфорте, полноценном питании. Повышается либидо. Процессы выздоровления и восстановления проходят результативнее. Можно увеличить физические нагрузки, а оздоровительные процедуры сделать более интенсивными. Избегайте острой и жирной пищи, берегите шею. Возможность фарингитов, ангина, тонзиллитов, шейных радикулитов и миозитов.

Для Тельцов. Усиление чувственности и восприимчивости. Для стабилизации психоэмоционального фона и повышения витальности необходимы общение и смена впечатлений. Склонность к кожным заболеваниям и аллергическим реакциям, связанным с использованием парфюмерии и косметики. Опасность острых отравлений, особенно лекарственными препаратами.

Для Близнецов. Период большой зависимости здоровья от психоэмоционального состояния. Неблагоприятное время для гипнотического и биоэнергетического воздействия. Избегайте беспечного отношения к питанию и одежде. Возможны отравления и нарушения здоровья из-за переохлаждения и перегрева. Следует беречь ноги от влаги и грибковых заражений.

Для Раков. Эмоциональная стабильность и покой зависят от дружеского окружения, наличия жизненных перспектив и исполнения желаний. Благоприятное время для нетрадиционных методов лечения. Следует избегать электромагнитных излучений, работы с компьютером. Избегайте перенапряжения голосовых связок. Примите профилактические меры для предотвращения сердечно-сосудистых кризов.

Для Львов. В это время рекомендуется сократить рабочие нагрузки, которые могут быть незаметны сейчас, но пагубно отразятся на здоровье впоследствии. Физическое и нервное перенапряжение лучше всего снимается легкими винами. Повышенного внимания требуют режим дня и качество питания. Склонность к запорам. Избегайте переохлаждения шеи и горла.

Для Дев. Благоприятное время для изучения и использования зарубежных теорий и идей здорового образа жизни и оздоровления организма. Вред от излишеств и потакания своим желаниям. Плохое время для усиленных занятий спортом. Избегайте алкогольных напитков из-за возможности патологического опьянения. Следует отказаться от жирной и обильной пищи. Возможно обострение желчнокаменной

болезни и заболеваний печени.

Для Весов. Повышение реабилитационных возможностей организма, усиление либидо. Благоприятное время для зачатия, однако половые излишества могут привести к функциональным нарушениям репродуктивной системы. Избегайте работы ночью. Особенно значим полноценный сон. В эти дни откажитесь от лечения у парапсихологов, экстрасенсов и медиумов.

Для Скорпионов. Восприимчивость организма к внешним воздействиям. Возможность метеопатических и аллергических реакций. Из рациона следует исключить сладости, сахар, шоколад. Лекарственные препараты использовать в крайних случаях из-за опасности атипических реакций и отравлений.

Для Стрельцов. Рекомендуется тщательно соблюдать режим дня, правильно питаться. Неразумная трата энергии на работе. Возможны нарушения нервной системы из-за утомления и умственного перенапряжения. Энергетическое восстановление успешно достигается при взаимодействии с растениями и животными на свежем воздухе. Полезны очистительные процедуры. Склонность к запорам и обострениям заболеваний кишечника.

Для Козерогов. Повышение творческого и сексуального потенциала. Наиболее полезно то, чего хочется. Избегайте эмоционального перенапряжения и потрясений. Развлечения и занятия спортом должны быть дозированы и умеренны. Пребывание на солнце не рекомендуется. Склонность к гипертоническим кризам и сердечным приступам.

Для Водолеев. Общее самочувствие зависит от душевного комфорта в семье. Придерживайтесь простой и, желательно, прямой пищи. В это время крайне нежелательно прерывать грудное вскармливание. Очищению организма способствуют водные процедуры, при которых не рекомендуется использовать парфюмерию. Вероятность обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Для Рыб. Перепады в настроении и влияние ближайшего окружения на психозмоциональный фон. Для здоровья полезен бег, упражнения с гантелями, катание на велосипеде. Зоны повышенного риска — дыхательная и нервная системы. Избегайте переохлаждения ног. Возможны простудные заболевания и инфекции, передающиеся контактным путем.

Луна в Близнецах

Для Овнов. Полезны смена обстановки и впечатлений, разнообразие. Наиболее восприимчивы к негативным явлениям нервная и дыхательная системы. Оздоровляюще действуют легкоатлетические упражнения, пешие и велосипедные прогулки. Избегайте переутомления при чтении и учебе. Необходим полноценный сон. Опасность несчастных случаев на транспорте.

Для Тельцов. Благоприятное время для обращения к врачу и профилактическое обследование. Беспечность в питании может спровоцировать функциональное расстройство желудочно-кишечного тракта. Следует одеваться соответственно погоде, избегать резкой смены температур. Возможны простуды, респираторные заболевания.

Для Близнецов. Сократите нагрузку, связанную с интеллектуальной деятельностью и общением. Переутомление снимается пребыванием на свежем воздухе, игровыми видами спорта, занятиями рукоделием. Повышенная восприимчивость к заболеваниям, передающимся контактным путем. На пораженные органы дыхательной системы благотворно действуют дыхательные упражнения и ингаляции.

Для Раков. Период повышенной тревожности, возбудимости, беспокойства. Избегайте переутомления, длительного пребывания в одиночестве, мысленного возвращения к прошедшим событиям. Восстановлению психического равновесия помогают религиозные обряды и практическая деятельность по исполнению своих обязанностей.

Для Львов. Под ударом нервная и сердечно-сосудистая системы. Не утомляйте себя чрезмерным общением с друзьями и новыми знакомствами. Исключите физические и умственные нагрузки на рассвете и закате. Не читайте при плохом освещении. Возможны сосудистые кризы и обострения заболеваний глаз. Полезны настои валерьяны, отвары мяты и чабера.

Для Дев. Склонность к подавленным состояниям, меланхолии и замедленности всех процессов. Полезны длительные прогулки и легкие, но продолжительные физические нагрузки. Показаны очистительные процедуры и разгрузочные диеты. Возможно ухудшение самочувствия людей, страдающих нарушениями обмена. Больным артритом и артрозами следует принять меры предосторожности.

Для Весов. Время высокой интеллектуальной активности. Удачный момент для начала комплексного лечения или оздоровления. Откажитесь от трудноусваиваемой пищи и алкоголя. Будьте осторожны, так как из-за беспечности возможны травмы, простуды и отравления. Вероятно ухудшение здоровья в дальних поездках.

Для Скорпионов. Ускорение регенеративных процессов. Заживание ран и выздоровление в этот период проходят интенсивнее. Высока эффективность очистительных мероприятий. Показаны плавание, подводный массаж, сауна. Исключите возбуждающие блюда и напитки, в том числе алкогольные. При склонности к аллергиям возможны астматические приступы и реакции на природные явления.

Для Стрельцов. Благоприятное время для обращения к врачу и выработки стратегии и тактики здорового образа жизни. Опасность для здоровья представляют контакты с социальной и природной средой. Повышенная метеопатическая реактивность. У детей возможны нервные срывы из-за переутомления при обучении. Рациональное питание и подбор одежды избавят от осложнений со здоровьем.

Для Козерогов. Усиливается значение здорового образа жизни. Особенно важен режим. Отдых должен занимать пропорциональное работе место. Питание желательно не обильное, но регулярное. Нарушение привычной диеты может вывести из равновесия весь желудочно-кишечный тракт. Интеллектуальные перенапряжения грозят депрессивными состояниями.

Для Водолеев. Период интеллектуального творчества и сотрудничества. Зависимость здоровья от эмоциональных контактов с партнерами. Не принимайте близко к сердцу разногласия и споры. На

нервной почве возможны кардионеврозы, сосудистые кризы и ослабление иммунной системы. Физические нагрузки ограничьте прогулками и плаванием.

Для Рыб. Проявление беспокойства, волнений, эмоциональной неустойчивости. Энергетическое восстановление наиболее успешно проходит в кругу семьи, за душевной беседой, карточной игрой, на прогулке. Исключите из рациона жирную и острую пищу. Возможны обострения заболеваний эпигастральной области. Опасность острых лекарственных отравлений по невнимательности.

Луна в Раке

Для Овнов. Повышенная чувствительность, вспыльчивость, эмоциональная неустойчивость. Полезны водные процедуры, отдых на берегу водоема. В рационе питания должны преобладать молочные продукты, злаки, рыба, овощи, фрукты. Опасность обострения болезней желудка и дуоденитов. Остерегайтесь переохлаждения. Простудные заболевания могут дать осложнения на почки.

Для Тельцов. Обилие контактов, связей, телефонных переговоров оказывают негативное воздействие на нервную систему. Избегайте волнений и ссор. Восстановить утраченный энергетический потенциал помогут ближайшее окружение и интеллектуальные занятия дома. Стоит отказаться от питания вне дома из-за опасности острых отравлений. Загородные прогулки удовлетворят повышенную потребность в кислороде.

Для Близнецов. Состояние здоровья зависит от качества питания. Избегайте поспешности и неразборчивости в еде, откажитесь от консервированных, ненатуральных и замороженных продуктов. Возможны аллергические реакции на парфюмерию и косметику. Благоприятное время для начала лечения болезней желудка и мочеполовой системы.

Для Раков. Повышенная сенситивность, впечатлительность, переменчивость, особенно у женщин. Избегайте конфликтов и эмоционального перенапряжения. Рекомендуются отдых и игры с детьми. Из рациона исключите острые и холодные блюда. Возможны приступы мигрени и болей в желудке. Следует опасаться маститов.

Для Львов. Высокая активность подкорковых процессов. Склонность к диэнцефальным кризам. Возможно беспокойство, немотивированные страхи, бессонница. Избегайте применения лекарственных средств и алкоголя. Сосредоточьте внимание на выполнении обязанностей по службе и дому. Неблагоприятное время для интимных контактов и зачатия.

Для Дев. Стабилизирующе действует окружение друзей и женщин. Полезны все виды спорта, не связанные с водой. Опасность при купании. Из питания исключите экзотические и непривычные продукты. Следует опасаться тромбообразования и эмболии различного происхождения. Примите меры профилактики против воспалительных процессов в горле и половых железах.

Для Весов. Снижение витальности. Повышенное влияние социума на психоэмоциональный настрой. Следует строго придерживаться диеты, соответствующей состоянию здоровья. Показано

лечебное голодание. Не потакайте своим слабостям. Опасайтесь переохлаждения поясничной области, простуд. Возможны обострения заболеваний желудка.

Для Скорпионов. Удачное время для начала комплексных оздоровительных мероприятий, для расширения диеты больных и младенцев. Занятия спортом травмоопасны. В питании, потреблении алкоголя и сексе избегайте излишеств. Из-за погрешностей в диете возможно обострение заболеваний печени, поджелудочной железы, желудка.

Для Стрельцов. Период благоприятен для интимных отношений и зачатия. Возможен некоторый отток жизненных сил. Активизируются иммунная и эндокринная системы. Опасность аллергий при использовании лекарственных средств. Высока вероятность гормональных дисфункций, половых инфекций и острых отравлений, особенно консервированными и рыбными продуктами.

Для Козерогов. Усиление влияния окружающей среды на организм. Метеопатические реакции. Рекомендуются одеваться строго по погоде, избегая резкой смены температур. Исключите из рациона соленые и острые блюда. Полезны компоты из сухофруктов, отвар барбариса. Вероятность задержки жидкости в организме, обострения почечнокаменной болезни.

Для Водолеев. Зависимость самочувствия от образа и режима жизни. Избегайте перенапряжения на работе, волнений и стрессовых ситуаций. Полезны плавание, контрастный душ, прогулки на воде. Питание должно быть сбалансированным и своевременным. Голодание противопоказано, так как возможны неожиданные осложнения. Эндоскопические исследования желудочно-кишечного тракта следует перенести на другое время.

Для Рыб. Благоприятное время для всех оздоровительных мероприятий. Усиление сексуального потенциала. Показаны водные виды спорта, водные процедуры, бани. Исключите из рациона острые и сладкие блюда. Избегайте солнечных лучей и перегрева. Защищайте глаза от яркого света. Возможны нервные срывы, сердечно-сосудистые кризы, тромбоэмболии.

Луна во Льве

Для Овнов. Период повышения витальности, творческого и сексуального потенциала. Благоприятное время для активных форм отдыха, спорта. Избегайте спешки, состояния нервного возбуждения, взрывов страстей. Возможны травмы спины, головы и голеней. Берегите глаза от солнечного света и огня. Противопоказано долгое пребывание на солнце.

Для Тельцов. На психоэмоциональное состояние сильное влияние оказывают межличностные отношения, особенно в семье. Повышенная раздражительность, склонность к неврастеническим и истерическим проявлениям. У больных возможна аггравация (преувеличение симптомов заболевания). Ограничьте потребление мяса. Не допускайте небрежности в диете.

Для Близнецов. Под ударом нервная система, которая может провоцировать обострение имеющихся заболеваний. Полезны смена

впечатлений и короткие путешествия. Рекомендуется разнообразие в диете. Не допускайте перенапряжений при обучении стрессов. Исключите чтение и работу по ночам. Возможны кардионеврозы, сосудистые кризы и радикулиты.

Для Раков. Повышение активности, работоспособности и сексуальности. Благоприятное время для интимных отношений. Убыстряются процессы восстановления. При нарушениях здоровья больше полагайтесь на естественные силы организма, чем на медикаменты. Плановые операции, особенно на горле и репродуктивных органах, перенесите на другое время. Возможны неожиданности со стороны сердечно-сосудистой системы.

Для Львов. Повышение эмоциональности и активизация подкорковых процессов. Излишняя темпераментность, вспыльчивость, беспокойство. Возможны атипические реакции на лекарственные препараты и заболевания с неясной симптоматикой. Яркая реакция организма на резкую смену погоды, особенно на грозу, ураган, пургу. Вероятность сердечно-сосудистых кризов, головных болей.

Для Дев. Беспричинная тревожность, мнительность, беспокойство. Болезни, проявившиеся в это время, трудно диагностируются и имеют неясную симптоматику. Следует избегать непривычной пищи и возбуждающих напитков. Склонность к инфекционным заболеваниям. Для сердечной деятельности крайне вреден алкоголь, снотворные и наркотики любого вида.

Для Весов. Время переменчивого настроения. Повышенная потребность в обществе, коллективе. Благоприятное время для занятий физической культурой и спортом, однако следует избегать физических нагрузок и интеллектуального напряжения на восходе и закате солнца. При любом заболевании возможно осложнение на глаза. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы необходимо принять меры профилактики.

Для Скорпионов. В этот период повышается возбудимость, появляется внутренняя потребность в признании, вызывающая эмоциональную агрессивность. Избегайте физического перенапряжения, стрессовых и шоковых ситуаций. Расслабление наиболее эффективно достигается при помощи бокала некрепкого вина. Возможны обострения болезней, связанных с обменными процессами.

Для Стрельцов. Благоприятный период для укрепления здоровья. Показан активный отдых, конные, велосипедные и пешие прогулки, которые при недомогании принесут больше пользы, чем лекарства. Избегайте излишеств в питании, не перенапрягайтесь на работе. Рекомендуется осмотрительность при развлечениях, занятиях спортом и во время отдыха. Возможны несчастные случаи, травмы и повреждения от животных.

Для Козерогов. Увеличение жизненной энергии и сексуального потенциала. Хорошее время для реабилитации, восстановления сил после болезни. Полезен контрастный душ и другие водные процедуры. Ограничьте потребление острых и возбуждающих блюд и напитков, алкоголь исключите вовсе. Аккуратнее обращайтесь с огнем, электроприборами и острыми предметами.

Для Водолеев. Большая зависимость здоровья от окружающей

среды и межличностных отношений. Старайтесь сохранить психоэмоциональное равновесие, сократите количество контактов. Вероятен вред от излишеств и небрежности в диете. Избегайте воздействия на кожу солнечных лучей. Возможны обострения почечнокаменной и сердечной болезней.

Для Рыб. Успехи на службе и общее состояние дел оказывают решающее влияние на здоровье. Наиболее уязвим кишечник. Особенно значима регулярность в питании. Возможны сердечно-сосудистые реакции на погоду. В лечении следует опираться на естественные силы организма и природные факторы. Следует избегать употребления лекарств.

Луна в Деве

Для Овнов. Период, когда следует соблюдать режим дня и питания. Вред приносят переутомление, нервные перегрузки и лекарственные препараты. Диета должна быть сбалансирована и включать чистые продукты и свежеприготовленные блюда. Беспокойство, тревоги и изменения погоды могут вызвать нарушения здоровья. Возможны отравления и обострения заболеваний кишечника.

Для Тельцов. Обращайте внимание на состояние сознания. Возбужденный ум может привести к потере равновесия. Полезны прогулки, дыхательные упражнения, отдых в саду, приносящий удовольствие труд на огороде. Избегайте физических нагрузок на рассвете и интеллектуальной деятельности ночью. Из рациона питания исключите острые и горячие блюда.

Для Близнецов. Неправильный режим жизни может проявить наследственные и обострить хронические заболевания, поэтому важно соблюдение диеты, физической и психической гигиены. Высокая зависимость здоровья от нервной системы. Желательно использовать пряные приправы. Не принимайте транквилизаторы и гипнотические средства.

Для Раков. Хорошее время для интеллектуальной деятельности, легких физических и дыхательных упражнений. Наиболее уязвимы органы дыхания и пищеварения. Не допускайте легкомысленного отношения к здоровью, одевайтесь в соответствии с погодой. Для обращения к врачу дни неблагоприятны. Возможна ошибка в диагнозе.

Для Львов. Благоприятное время для начала оздоровительных мероприятий и разгрузочной диеты. Избегайте переедания и беспечности в привычках. Исключите из рациона сладкие и сдобные блюда. Большую пользу принесут очистительные процедуры. Следите за правильной работой кишечника, не перенапрягайте голосовые связки. Возможны фарингиты.

Для Дев. Повышенная эмоциональная восприимчивость, потребность в обществе и дружеских контактах. Пребывание в одиночестве нежелательно. Нервное напряжение и переутомление могут вызвать головные боли и расстройство сна. Избегайте острой и не совсем свежей пищи. Возможны обострения заболеваний кишечника и острые кишечные инфекции. Неблагоприятное время для обращения к врачу.

Для Весов. Высокая активность подсознания. Повышенная

тревожность, мнительность, немотивированный страх. Не допускайте чрезмерных волнений и переутомления, избегайте интеллектуальной работы по ночам. Возможны отравления и расстройства кишечника, связанные с нарушением диеты, приемом лекарств и спиртных напитков.

Для Скорпионов. Организм нуждается в правильном чередовании работы и отдыха. Избегайте спонтанных выбросов энергии, не выполняйте работу и физические упражнения рывками. Ритм пищеварения может быть нарушен, поэтому рекомендуем не торопиться во время приема пищи не заниматься спортом и водными процедурами сразу после еды.

Для Стрельцов. Склонность к меланхолии и депрессиям. Внутренняя потребность в стабильности, порядке и комфорте. Не допускайте переохлаждения, в результате которого возможны цистит, нефриты, катары. Рекомендуются диета, упражнения йоги и процедуры, стимулирующие работу кишечника. Время не благоприятствует голоданию.

Для Козерогов. Период благоприятен для обучения, однако под ударом находится нервная система. Вред приносят излишества и переутомление, поэтому следует избегать умственного напряжения. В диете можно допустить "зигзаг", но категорически исключите острую, жирную и обильную пищу. В поездках возможны осложнения в работе желудочно-кишечного тракта.

Для Водолеев. Период неблагоприятен для здоровья. Очень значима чистота тела, а также чувств и мыслей. Хорошее время для лечебного голодания, фито- и климатотерапии. Уязвимость иммунной системы и функциональные расстройства эндокринной системы. Особое внимание уделите работе кишечника. Возможны осложнения геморроя и обострения заболеваний прямой кишки.

Для Рыб. Для поддержания и укрепления здоровья необходимо равновесие, сбалансированность и ритмичность всех процессов в организме. Возможны метеопатические и аллергические реакции. Серьезный вред принесет косметика, парфюмерия и особенно препараты, воздействующие на обменные процессы и структуру тела с косметическими целями (сжигатели жира, анаболики и т.д.).

Луна в Весах

Для Овнов. Для хорошего самочувствия важно приятное гармоничное окружение. Полезны легкие физические упражнения, пребывание на свежем воздухе. Необходима умеренность во всем. Удачное время для обращения к врачу. Не допускайте переохлаждения поясничной области. Возможны воспалительные заболевания почек, радикулиты. В пищу употребляйте экологически чистые продукты и воду. Склонность к аллергическим реакциям.

Для Тельцов. Не следует нарушать естественный биологический ритм организма. Спите тогда, когда в этом есть потребность. Не допускайте длительного ощущения голода. Для оздоровления используйте только приятные для вас физические упражнения. Чаще занимайтесь под музыку. Не питайтесь на улице и в антисанитарных условиях. Возможны острые кишечные инфекции.

Для Близнецов. Хорошее время для отдыха, развлечений,

любимых занятий. Повышение творческого и сексуального потенциала. Избегайте резких движений и тяжелых физических упражнений. Возможны обострения почечнокаменной болезни, остеохондрозов и радикулитов. Исключите из рациона острые и соленые блюда, возбуждающие и спиртные напитки. Вероятны сердечно-сосудистые нарушения.

Для Раков. Повышенная эмоциональность, восприимчивость и возбудимость, перепады настроения. Старайтесь сохранять душевное равновесие и покой. Полезно купание в спокойных и чистых водоемах. Не допускайте небрежности в питании. Не прибегайте к услугам психотерапевтов (особенно опасен гипноз), парапсихологов, экстрасенсов, медиумов. Возможны обострения наследственных заболеваний.

Для Львов. Время благоприятно для интеллектуальной работы, общения, поездок. Полезны дыхательные упражнения, ненагрузочные прогулки на велосипеде или лыжах. Под ударом нервная система. Не допускайте переутомления. При недомогании сведите до минимума контакты, телефонные переговоры, чтение газет. Возможны простудные заболевания.

Для Дев. Удачный момент для расширения своих физических возможностей. Процессы выздоровления и восстановления сил проходят успешнее и быстрее. Запланированный поход к врачу перенесите на другое время. Избегайте излишеств в питании, откажитесь от спиртных напитков. Возможны кожные и аллергические реакции.

Для Весов. Период повышенной эмоциональности, раздражительности, возбудимости. Рекомендуются нетяжелые физические упражнения, плавание, прогулки. Не допускайте раздражающих и возбуждающих процедур (бани, моржевание, контрастный душ и т.д.). Женщинам следует отказаться от использования косметических средств для лица и волос. Обратите внимание на чистоту воды и потребляемых продуктов. Возможны инфекции и заражения.

Для Скорпионов. Активность подсознательных процессов. Повышение либидо. Полезны соблюдение режима дня и активная включенность в обыденный труд. Неблагодарные поступки и излишества в еде и сексе опасны. Вред от алкоголя, наркотиков, психотропных лекарственных средств, особенно с гипнотическим эффектом. Возможны острые кишечные и половые инфекции.

Для Стрельцов. Благоприятное время для дружеского общения. Для психоэмоционального комфорта рекомендуется избегать одиночества. Размолвки с друзьями, физическое и интеллектуальное перенапряжение (особенно на закате) могут отражаться на сердечно-сосудистой деятельности. Опасайтесь простудных заболеваний. Людям, склонным к отекам, следует исключить из рациона соленые и острые блюда.

Для Козерогов. Психоэмоциональное состояние зависит от результативности проявлений в социуме. Склонность к меланхолии, чувство неудовлетворенности. Возможны нарушение обмена, отеки, обострение почечнокаменной болезни. Не допускайте переохлаждения ног и поясничной области. Опасайтесь простудных заболеваний,

радикулитов.

Для Водолеев. Благоприятное время для укрепления нервной системы, ненагрузочных физических упражнений, путешествий. Не допускайте переедания и злоупотребления алкоголем. Исключите из рациона жирную, жареную, тяжелую пищу, а также сладости. Людям, страдающим заболеваниями печени, поджелудочной железы и почек, рекомендуется принять профилактические меры.

Для Рыб. Повышение витальности и сексуального влечения. Хорошее время для оздоровительных и спортивных занятий в группах и коллективах. Полезны водные процедуры, бани. Соблюдайте умеренность в эмоциях, проявлении чувств и удовлетворении своих желаний. Исключите из рациона соленые и острые блюда, откажитесь от алкоголя. Опасность аллергических реакций на лекарства.

Луна в Скорпионе

Для Овнов. Период высокой активности подсознания, эмоциональности и сексуальности. Хорошо проходят процессы регенерации. Благоприятное время для очистительных процедур. Очень важно сохранять чистоту тела, а также помыслов и желаний. Самое травмоопасное время. Избегайте занятий тяжелой атлетикой. Возможны острые инфекции, воспалительные заболевания репродуктивных органов, геморроидальные кровотечения.

Для Тельцов. В любой ситуации необходимо сохранять внутреннее равновесие. Повышенная восприимчивость к погодным, климатическим и сезонным явлениям. Вероятность ярких аллергических реакций и кожных заболеваний, передающихся контактным путем. Неблагоприятное время для обращения к врачу, операций и начала лечения.

Для Близнецов. Удачное время для начала лечения и оздоровительных процедур. Избегайте инструментальных методов обследования и приема лекарственных препаратов с психотропными, гипнотическими, наркотическими и алкогольными компонентами. Опасайтесь укусов животных и насекомых. Лечебные процедуры (особенно биоактивные ванны и грязи) могут вызвать осложнения или даже заболевания.

Для Рака. Период высокой творческой и сексуальной активности. Опасность от массовых видов спорта и многолюдных развлекательных мероприятий. Избегайте сильных страстей и эмоциональных выплесков. Возможны сердечно-сосудистые приступы, обморочные состояния и расстройства здоровья от излишеств в удовольствиях.

Для Львов. Интенсивное возбуждение подсознательных процессов. Господство эмоций и желаний. Сильная интуиция. Полезны успокаивающие водные процедуры, отдых у воды. Из рациона исключите раздражающие и возбуждающие блюда, горячие и крепкие напитки. Опасайтесь несвежих и недоброкачественных продуктов. Возможны отравления грибами, консервами и напитками домашнего приготовления и длительного хранения.

Для Дев. Период сильного возбуждения и слабости тормозных реакций. Вред от пребывания в местах большого скопления народа, сеансов массового лечения. Не пользуйтесь системой общепита.

Откажитесь от чтения и интеллектуальной работы по ночам. Дети должны снизить учебные нагрузки. Возможны острые заболевания органов дыхания. Опасность от водных видов транспорта.

Для Весов. Повышение витальности, работоспособности, защитных сил организма. Активизация регенеративных процессов. Хорошее время для восстановления энергетического баланса. Избегайте излишеств в питании и сексе. Не допускайте переутомления и неразумных энергетических затрат. Переохлаждение может вызвать заболевания горла и органов половой системы.

Для Скорпионов. Чрезмерная импульсивность, склонность к резким перепадам настроения, агрессивность в эмоциях. Полезны физические упражнения с большими энергозатратами. Берегите голову. Исключите из рациона мясо и высококалорийную пищу. Возможны вирусные и заразные заболевания, особенно при эпидемиях, а также половые инфекции.

Для Стрельцов. Тревожность, беспокойство, ночные страхи, активность подсознательных процессов. Неблагоприятное время для биоэнергетического воздействия, обращения к медиумам, экстрасенсам, психотерапевтам. Показаны водные процедуры и строгий режим дня. Откажитесь от алкоголя, всех транквилизаторов, снотворных. Психически и эмоционально подвижные люди должны принять меры профилактики, избегать ночного бодрствования.

Для Козерогов. Повышенная потребность в общении. Опасность контактов с электричеством, падений с высоты. Функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы и менструального цикла на почве гормональных выбросов в кровь. Полезны ограничение в диете и очистительные мероприятия. Слабость нервной и выделительной систем.

Для Водолеев. Период высокой работоспособности и результативности, однако желательно избегать переутомления, работы с большими группами людей, сидячего образа жизни. Полезны активная ходьба, прогулки. Не допускайте переохлаждения организма. Возможно обострение заболеваний репродуктивных органов, почечнокаменной болезни и геморроя.

Для Рыб. Период требует соблюдения умеренности во всем. Нарушения здоровья возможны из-за злоупотребления жирной пищей, переедания, неблагоприятных поступков и попустительства своим слабостям. Неблагоприятное время для путешествий, ночной работы, интеллектуального переутомления. Избегайте непривычной пищи и экзотических продуктов.

Луна в Стрельце

Для Овнов. Благоприятное время для активных форм укрепления здоровья. Полезны все виды спорта и длительные прогулки. Избегайте сверхусилий и несчастных случаев при физических упражнениях. Питайтесь умеренно. Второй завтрак в середине дня лучше обычного обеда. Рекомендуется снижение темпа жизни. Не превышайте скорость на автомобиле.

Для Тельцов. Период повышенной активности и травмоопасности. Излишества в удовольствиях могут приводить к

нарушениям нервной системы, а потакание своим слабостям в еде и в употреблении алкоголя — к сердечно-сосудистым приступам и кишечным заболеваниям. Опасайтесь крупных животных, а также употребления новых лекарственных препаратов.

Для Близнецов. Благоприятное время для обращения к врачу. Больным следует неукоснительно соблюдать рекомендации доктора и прислушиваться к советам авторитетных людей. Для здоровья полезны разгрузочные диеты. Вред от сибаритства и неблагоразумия в спортивных занятиях. Возможны обострения почечнокаменной болезни.

Для Раков. Ослабленность нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Полезны водные виды спорта, успокаивающие ванны и души, прогулки на воде. Исключите из рациона жирную и трудноусваиваемую пищу, алкоголь. Минеральные воды полезнее молока, соков и синтезированных напитков. Возможны обострения заболеваний кишечника, печени и желчевыводящих путей.

Для Львов. Время активности, оптимизма, повышения творческого и сексуального потенциала. Наибольший вред от эмоциональных перегрузок, желаний и страстей. Полезны любимые виды спорта, развлечения. Избегайте обильных застолий, пикников с шашлыками и алкоголем. Возможны сердечно-сосудистые кризы и пищевые отравления.

Для Дев. Зависимость состояния здоровья от душевного комфорта. Склонность к обидам, глубоким эмоциям и бурным переживаниям. Полезны активное общение и смена впечатлений. Заболевшим в эти дни следует обратить особое внимание на состояние крови. Избегайте излишеств в питании и в употреблении алкоголя. Возможны обострения желудочных болезней на нервной почве и из-за погрешностей в диете.

Для Весов. Благоприятное время для расширения возможностей своего организма, тренировки тела, закаливания. Вред от переутомления и интеллектуального перенапряжения. Под ударом нервная система и органы дыхания. Избегайте переохлаждения. Возможны трахеиты, бронхиты, пневмония. Опасны нарушения в питании, пользование системой общепита. Возможны пищевые и лекарственные отравления.

Для Скорпионов. Период благоприятен для восстановления здоровья. Полезны плавание, водные процедуры и отдых на воде. Вред от чрезмерных энергетических затрат. Не рекомендуется злоупотреблять повышенной работоспособностью. В питании нельзя идти на поводу своих слабостей. Исключите жирные, жареные блюда и сладости. Возможны кожные проявления заболеваний крови.

Для Стрельцов. Время повышенной эмоциональности и активизации скрытых процессов. Рекомендуются физические упражнения и продолжительное пребывание на свежем воздухе, прогулки в парке, в лесу. Возможно проявление скрытых заболеваний через неясные, размытые симптомы. Неблагоприятное время для визита к врачу и начала медикаментозного лечения.

Для Козерогов. Снижение силы воли и психологическая зависимость от других людей. Опасно употреблять алкоголь и лекарственные препараты, рассеивающие внимание. Избегайте

распущенности и беспечного отношения к здоровью. В рационе должна преобладать простая и свежая пища. Состояние крови требует повышенного внимания. Возможны отравления и кишечные инфекции.

Для Водолеев. Психозмоциональное состояние зависит от окружения и общества. Важно соблюдать режим питания и жизни. Исключите из рациона непривычные и экзотические блюда. Возможны необычные реакции на обычную пищу. Рекомендуется рано ложиться спать, отказаться от развлечений и просмотра ТВ-передач ночью. Людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, следует принять меры предосторожности.

Для Рыб. Рекомендуется снизить рабочие нагрузки, не допускать переутомления. Полезны пешие прогулки по гористой местности. Следует одеваться по погоде, не допускать простуды и переохлаждения тазобедренной области. Возможны обострения желчнокаменной болезни, остеохондрозов, а также эмболии различного происхождения.

Луна в Козероге

Для Овнов. Часто страдает эмоциональная сфера. Подверженность депрессивным состояниям, раздражительность, подозрительность. Необходимо активное времяпровождение — одиночество противопоказано. Полезен спорт. Избегайте падений и переломов, опасайтесь переохлаждения, которое может вызвать отиты. В рацион включите стимулирующую пищеварение пищу и тонизирующие напитки.

Для Тельцов. Благоприятное время для начала серьезного лечения, медицинских консилиумов, уточнения диагнозов. Необходима двигательная активность, продолжительное пребывание на свежем воздухе. Избегайте маленьких помещений и замкнутых пространств. Полезно пиво и легкие вина в небольшом количестве. Возможны обострения желчнокаменной болезни, холецистита.

Для Близнецов. Период снижения витальности, обострения хронических заболеваний. Переохлаждение может вызвать воспаление органов репродуктивной системы. Заболевшим в это время следует опасаться системных нарушений и перерастания болезни в хроническую форму. Полезны процедуры и препараты, повышающие иммунитет.

Для Раков. Сильное влияние социума и окружающей среды на здоровье. Следует избегать пищи, вызывающей брожение, увеличить количество потребляемой чистой воды. Нижнюю часть тела держите в тепле. Примите профилактические меры против обострения почечнокаменной болезни, цистита. Высока вероятность кожных аллергических реакций.

Для Львов. Повышенная значимость режима питания, работы и отдыха. Необходимо продолжительное пребывание на свежем воздухе. Рекомендуется вегетарианская диета, отказ от острой пищи. Благоприятное время для лечебного голодания. Следите за регулярной работой кишечника, не допускайте депрессий и уныния.

Для Дев. Для здоровья важно состояние покоя и внутренней стабильности. Под ударом сердечная деятельность и сосуды. Избегайте физических перегрузок, чрезмерных волнений. В питании придерживайтесь простой, но хорошо приготовленной пищи. При

стрессовых ситуациях может принести пользу бокал вина. Возможны сердечная аритмия и изменение артериального давления.

Для Весов. Период подавленного эмоционального состояния. Рекомендуются плавание, продолжительные прогулки и ранний отход ко сну. Избегайте замкнутых помещений и работы после захода солнца. Простудные заболевания могут дать осложнения на почки и суставы. Увеличьте потребление жидкости. Употребляйте теплые блюда и напитки.

Для Скорпионов. Повышенное беспокойство, угнетенное состояние. Под ударом нервная и дыхательная системы. Избегайте пищи животного происхождения и алкоголя. Полезны бег, велосипедные прогулки. Опасайтесь холода, одевайтесь по погоде. Возможны заболевания органов дыхательной системы, обострение нарушения обменных процессов.

Для Стрельцов. Склонность к стабилизации состояния здоровья. Болезни, проявившиеся в это время, продолжительны и могут принимать хронический характер. Неблагоприятное время для диет и косметических процедур. Откажитесь от использования косметики и парфюмерии. Возможны аллергические реакции и простудные заболевания.

Для Козерогов. Период опасен депрессивными состояниями и повышенной тревожностью. Полезно душевное общение, активные физические упражнения, смена впечатлений. Диету рекомендуется расширить за счет продуктов, стимулирующих процесс пищеварения, и тонизирующих напитков. Опасность падений и переломов.

Для Водолеев. Чувство неудовлетворенности, немотивированные или ночные страхи, безосновательная тревожность. Исключите употребление спиртных напитков, психотропных препаратов, наркотических и гипнотических средств. Неблагоприятное время для обращения к врачу и для диагностики. Возможны простудные заболевания и аллергические реакции.

Для Рыб. Подавленность психоэмоциональной сферы, склонность к депрессивно-маниакальным состояниям. Уязвимость нервной и сердечно-сосудистой систем. Избегайте простуды, переутомления и перенапряжения зрения. Необходимо повышенное внимание при занятиях спортом. Возможны переломы и другие повреждения ног.

Луна в Водолее

Для Овнов. Период повышенной потребности в гармоничном окружении. Избегайте тревог и беспокойства. Следует ограничить потребление острой и возбуждающей пищи. Повышенная чувствительность глаз. В солнечную погоду носите солнцезащитные очки. Болезни, проявившиеся в это время, могут быть затяжными и перерасти в хронические.

Для Тельцов. Склонность к неразумным энергетическим затратам на профессиональном поприще. Опасны переутомления и эмоциональные вспышки. Обязательны прогулки на свежем воздухе, ненагруженные физические упражнения. Исключите из рациона непривычную и экзотическую пищу. Возможны простуды и повреждение ног.

Для Близнецов. Благоприятное время для новых и оригинальных

методов лечения и оздоровления. Следует отказаться от возбуждающих и тонизирующих блюд и напитков, избегать излишеств в еде и удовольствиях. Полезны занятия большим теннисом, лыжами, но высока вероятность травм при занятиях спортом. При заболеваниях особое внимание обращайтесь на состояние крови.

Для Раков. Период опасен для здоровья, состояние которого во многом зависит от нервной системы. Избегайте эмоциональных и физических перегрузок. Противопоказаны психотерапевтические и экстрасенсорные сеансы. Последствия нетрадиционных методов лечения могут быть непредсказуемы. Необходимо усилить внимание к сосудистой системе и сердечной деятельности.

Для Львов. Гарантом здоровья является эмоциональное равновесие и гармоничное окружение. Откажитесь от плавания в холодной воде и силовых физических упражнений. Возможны судороги. Вред от косметики, косметических процедур и медикаментов, связанных с изменением веса тела. Возможны обострения почечнокаменной болезни, заболеваний половой системы, а также гипо- и гипертонические кризы.

Для Дев. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Полезен размеренный жизненный ритм. Состояние ума влияет на здоровье. Освобождайтесь от тревожных мыслей о будущем. Не торопитесь при приеме пищи. Используйте простые и привычные блюда. Возможны расстройства кишечника, резкое изменение артериального давления.

Для Весов. Многие события воспринимаются как стресс или шок. Под ударом сердечно-сосудистая система и зрение. Не допускайте физических и нервных перегрузок. Исключите из рациона острую пищу, возбуждающие и тонизирующие напитки. Вред от любого интенсивного воздействия на организм. Возможны сердечные приступы и сосудистые кризы.

Для Скорпионов. Период повышенной раздражительности, возбудимости, часто неадекватных эмоциональных реакций. Рекомендуются прогулки, настольные игры, физические упражнения дома. Избегайте купания в бассейнах и открытых водоемах. Больным с язвой желудка или двенадцатиперстной кишки необходимо придерживаться рекомендованной диеты и принять профилактические меры.

Для Стрельцов. Здоровье зависит от ближайшего окружения и состояния нервной системы. Сократите до минимума контакты, телефонные переговоры и поездки. Не допускайте интеллектуального перенапряжения и откажитесь от работы с компьютером. Опасность нервных срывов, обмороков, резких перепадов давления.

Для Козерогов. Удачный момент для обращения к врачу, начала лечения и профилактического обследования. Отсутствие меры в работе и энергетических затратах. Не допускайте перенапряжения голосовых связок и операций на горле и шее. Вероятен вред от всех манипуляций с косметической целью. Уязвимость сердечно-сосудистой системы.

Для Водолеев. Повышенная работоспособность и восприимчивость. Необходимы свежий воздух, легкие физические нагрузки, приятное окружение. Избегайте переутомления и нервного

перенапряжения. Повышенная восприимчивость к инфекциям. Болезни, проявившиеся в этот период, могут дать осложнение на глаза.

Для Рыб. Неожиданные изменения и проявления психоэмоциональной сферы. На состояние здоровья сильно влияет чистота тела и мыслей. Соблюдение ежедневных ритуалов и упорядочение жизни приносят хороший оздоровительный эффект. Рекомендуется сократить количество потребляемой жидкости, исключить алкоголь. Соблюдайте меры предосторожности при приеме новых лекарств.

Луна в Рыбах

Для Овнов. Активность подсознания, повышенная интуиция, склонность к глубоким внутренним переживаниям. Для нормального психоэмоционального состояния важно не допускать иллюзий, фантазий и идей, противоречащих здравому смыслу. Соблюдайте умеренность во всем. Опасайтесь злоупотребления алкоголем. Болезни этого периода трудно диагностируются. Возможны отравления лекарственными препаратами.

Для Тельцов. Потребность в приятном и близком по духу окружении. Негативное воздействие на психику фантастических фильмов и нереалистического искусства. Исключите из рациона соленые и острые блюда, а также продукты, задерживающие воду в организме. Возможны гипертонические кризы и повреждения стоп при спортивных занятиях.

Для Близнецов. Неосторожность и рассеянность — наиболее частые причины нарушений здоровья этого периода. Не допускайте переохлаждения, оберегайте ноги от сырости, так как простуда может стать началом серьезного заболевания. Беспечность в употреблении лекарственных препаратов грозит отравлением.

Для Раков. Опасность излишеств и неумеренности в еде, удовольствиях, в употреблении алкоголя, при занятиях спортом. Показано строгое соблюдение режима дня. Исключите из рациона жирные и острые блюда, а также сладости и спиртные напитки. Заболевшим в это время следует обратить особое внимание на состояние крови. Откажитесь от приема психотропных и гипнотических средств.

Для Львов. Период повышенной активности подсознания и усиления либидо. Благоприятное время для зачатия. Процессы выздоровления проходят вяло, болезни протекают скрыто, имеют неясную этиологию и размытую симптоматику. Возможны эндокринные нарушения и функциональные расстройства репродуктивной системы. Опасайтесь распушенности и инфекций.

Для Дев. Психоэмоциональная сфера зависит от гармоничности окружающей среды и комфорта. Хорошее время для занятий водными видами спорта и отдыха на воде, неблагоприятное — для походов к врачу. Возможны ошибки в диагнозе. Опасайтесь употребления алкоголя, наркотиков и психотропных средств. Повышенная вероятность инфекционных заболеваний мочеполовой системы.

Для Весов. Несоблюдение режима дня, беспечность в еде и неразумное отношение к природе — основные причины нарушения

здоровья. Следует одеваться по погоде и оберегать ноги от сырости. Возможны обширные бронхиты и пневмонии. Неразборчивость в питании, лекарственных препаратах и употребление слишком крепких спиртных напитков может привести к отравлениям, кишечным поражениям и инфекциям.

Для Скорпионов. Период эмоциональной и творческой активности. Полезны водные процедуры и развлечения на воде. Необходима умеренность в пище и личная чистота. Откажитесь от употребления алкоголя, возбуждающих и тонизирующих напитков. Склонность к инфекционным заболеваниям, особенно при эпидемиях. Снотворные и наркотики принесут вред сердечной деятельности.

Для Стрельцов. Повышенная чувствительность и впечатлительность. Глубокие эмоциональные переживания. Восстановление жизненных сил успешнее проходит в кругу семьи, дома, в комфортной обстановке. Используйте в пищу свежие и чистые продукты, исключите крепкие и спиртные напитки, возможны отравления и обострения желудочных заболеваний.

Для Козерогов. Под ударом нервная и дыхательная системы. Не допускайте переутомления, интеллектуальных занятий ночью и чтения фантастики и ужасов. Откажитесь от услуг общепита, не принимайте пищу в антисанитарных условиях и на улице. Соблюдайте чистоту, избегайте неряшливости в одежде. Возможны инфекционные и простудные заболевания дыхательных путей и нарушения иммунной системы.

Для Водолеев. Работоспособность и состояние здоровья зависят от образа жизни и соблюдения режима дня. Восстановление сил невозможно без полноценного сна. Отмечается снижение иммунитета и подверженность инфекционным и вирусным заболеваниям, проявляющимся как воспаление слизистой ткани носоглотки. Людям, страдающим заболеваниями щитовидной железы, необходимо принять меры профилактики.

Для Рыб. Увеличение желаний и страстей. Повышенная эмоциональность. Рекомендуется умеренность в занятиях спортом и развлечениях. Не потакайте своим слабостям при приеме пищи, исключите потребление алкоголя. Метеопатические реакции могут проявляться через головные боли, головокружение и обморочные состояния. Склонность к острым инфекциям.

ДНИ ЛУННОГО МЕСЯЦА

Одним из первых астрологов, который обобщил данные о влиянии Луны на человеческий организм, выявил ритмичность этого влияния и сформулировал его характерные черты, был Альберт Великий (1193—1280), выдающийся немецкий философ, теолог и алхимик средневековья. С высоты современных знаний нетрудно заметить излишнюю категоричность его утверждений, особенно в части, касающейся новорожденных: современная медицина выводит детей из самых опасных состояний. Язык, которым написан "календарь", представляется нам сегодня архаичным, но и в нем есть своеобразная прелесть подлинности.

Как же считать дни Луны? Воспользуемся обыкновенным отрывным календарем, где указаны дни и часы наступления новолуния и время восхода Луны. Первый день Луны — от момента новолуния до первого после него восхода Луны. Второй день Луны начинается с первого ее восхода после новолуния и длится до следующего восхода, которым начинается третий день. Последний, тридцатый день — от последнего перед очередным новолунием восхода Луны — тоже может оказаться коротким.

Итак, перед вами — сведения о днях Луны по Альберту Великому — проверьте их истинность на примере своей жизни.

Дни от рождения Луны (по Альберту Великому)

1-й день — несчастлив для впадающих в болезнь, оные бывают продолжительны, но не смертельны. Сновидения под этот день к радости. Младенец, родившийся в оный, бывает долговечен.

2-й день — счастлив к отправлению в путь сухим путем и водою и к зачатию детей, к строению, к посеву; крадущие в этот день бывают скоро переловлены. Болезни кратковременны. Сны ничего не значат. Младенцы быстро растут.

3-й день — несчастлив. Болезни опасны. Ни сеять, ни садить. Сны значительны. Младенцы недолговечны.

4-й день — счастлив ко всяким предприятиям, к отысканию пропавших вещей. Хорошие сны сбываются, а дурные — нет. Младенец злонравен.

5-й день — несчастливый. Впавший в проступок никак наказания не избежит; пропавшее не отыщется. Сны под этот день предсказательны, но сомнительны. Младенцы недолговечны. Занемогающий страдает.

6-й день — счастлив для многого. Успехи в ученье. Пропажи отыскиваются; занемогающие скоро встают; начинающие в нем учиться успевают. Сны должно содержать в тайне. Дети долговечны.

7-й день — счастлив. Хорошо кровь отворять. Болезни приключаящиеся не опасны. Сны сбываются, но дети недолговечны.

8-й день — счастлив путешественникам. Несчастлив занемогающим. Сны верны. У младенцев невыгодная физиономия.

9-й день — счастлив и несчастлив. Болезни, в нем приключаящиеся, трудны. Сны сбываются по долгом времени. Младенцы долговечны.

10-й день — счастлив для всех предприятий. Сны ничего не значат. Случившиеся огорчения проходят скоро. Родившиеся склонны к путешествиям.

11-й день — счастлив к переселениям. Сны бывают быточны. Родившиеся дети остроумны и долговечны.

12-й день — несчастлив. Не должно в оный ничего предпринимать. Болезни опасны. Сны сбываются. Дети хорошие.

13-й день — несчастлив. Ничего не должно предпринимать. Болезни опасны. Сны сбываются. Дети недолговечны.

14-й день — счастлив. Занемогшие в нем выздоравливают. Сны сомнительны. Младенцы во всем совершенны.

15-й день — ни худ, ни добр. Болезни не опасны. Сны вероятны.

Родившиеся в этот день — женолюбцы.

16-й день — счастлив — особенно в торговле, наипаче всяким скотом. Сны правдивы. Дети долговечны.

17-й день — несчастлив. Не должно в оный ничего предпринимать. Болезни жестоки. Сны сбываются через три дня. Дети счастливы.

18-й день — довольно счастливый. Сны сбываются. Родившиеся дети трудолюбивы и богаты (разбогатеют).

19-й день — опасен. Не должно в оный выезжать. Не посещать людей пьяных. Лучше сидеть дома. Болезни не опасны. Сны вскоре сбываются. Дети ни злы, ни плуты.

20-й день — счастлив для всех предприятий. Болезни продолжительны. Сны ненадежны. Дети злонравны.

21-й день — счастлив ко всяким увеселениям и к хозяйству. Пропавшее в оный день скоро отыскивается. Болезни приключившиеся не опасны. Сны ничего не значат. Дети трудолюбивы.

22-й день — несчастлив. Ничего не начинать. Болезни опасны. Сны сбываются. Дети рождаются в этот день честные, одаренными всеми хорошими качествами.

23-й день — счастлив к достижению чести. Болезни продолжительны, но не опасны. Сны пустые. Дети непригожи.

24-й день — ни худ, ни добр. Болезни не опасны. Сновидения недействительны. Дети — добрые люди и любители пиршеств.

25-й день — несчастлив. Болезни опасны. Дети неблагополучно проведут жизнь.

26-й день — несчастлив. Болезни опасны. Не должно в оный ничего начинать, для занемогших — опасен. Сны сбываются. Дети счастливы.

27-й день — счастлив для всего. Сны сбываются. Дети прекрасны.

28-й день — счастливый. Дети ленивые.

29-й день — несчастливый для всего. Занемогающие, однако, в нем выздоравливают. Сны сбываются через три дня. Родившиеся недолговечны.

30-й день — счастливый ко всем предприятиям. Сновидения вскоре принесут радость. Занемогающие скоро встают.

Ф. К. Величко

ДНИ ЛУНЫ

Давно известно, что любое развитие — это не прямая линия (или гладкая спираль, как считают некоторые философы), а волнообразный процесс. Следовательно, и на подъеме биоритмов от новолуния к полнолунию должны быть спады, а на нисходящей ветви (от полнолуния до новолуния) — свои подъемы. Выходит, каждый день цикла смены лунных фаз имеет свою окраску? Так оно и есть. Так называемые "дни Луны" от восхода до ее следующего восхода, каждый, еще со времен Альберта Великого (1193—1280), составившего одну из первых сводок их характеристик, привлекают внимание астрологов, и примерно с середины XX века, с подключением компьютерной техники, эти

характеристики получили надежную статистическую основу. "Дни Луны" неплохо учитывать в повседневной жизни. А считаются они просто: от момента новолуния до первого после новолуния восхода Луны — это первый день Луны, и так далее.

1-й. Первое дуновение весны среди глубоких снегов. В вас пробуждается активность. Полезно очистить сознание от накопившейся за последние недели горечи, забыть обиды, настроиться на оптимистический лад: впереди вас ждут великие свершения. Вы восприимчивы к добру и способны на добрые дела. День благоприятен для новых начинаний, составления творческих планов, проектов. Однако шумные сборища и работа в больших коллективах в этот день противопоказаны: ваша психика еще неустойчива. Сны первого дня Луны — к радости.*

** Не пренебрегайте снами: Луна моделирует деятельность подкорки, а она передает информацию в сны в символическом виде.*

2-й. Благоприятен для умственной деятельности, размышлений, творчества, научных изысканий. Хорош для начала построек, посадки деревьев, для начала поездки и переезда (на дачу, на новое место жительства). В широком смысле это день усвоения чего бы то ни было — смотрите не перехватите, боритесь с жадностью в себе! У людей с примитивной психикой этот инстинкт выражается в стремлении тянуть одеяло на себя во что бы то ни стало. Лелейте в душе ростки щедрости. Злоба, раздражение в этот день категорически противопоказаны. Сны второго дня Луны неверны.

3-й. Первый "весенний" кризис организма, перестройка биоритмов. Серьезных, трудоемких дел на этот день не планируйте, займитесь текучкой, повседневностью. Нервная система уязвима, способна толкнуть на действия, о которых потом будете жалеть. Опасайтесь пьяных — они напористы, агрессивны, и при накале страстей дело может дойти до кровопролития. Сны обманчивы.

4-й. Счастливый день. Благоприятен для всех начинаний — лучше с песней, которая в этот день действительно и строить, и жить помогает. В этот день способна всплыть информация о прошлом, хранящаяся в запасниках нашего подсознания. Поэтому поиски пропаж обычно увенчиваются успехом. Сны исполняются.

5-й. Второй "весенний" кризис — "нехватка витаминов" и для тела, и для души. Избегайте суетливости, бесцельной траты энергии. Всякое ваше действие встретит противодействие: это день неизбежного воздаяния. Критически отнеситесь ко всему, что услышите или прочтете — возможна дезинформация. Сны сомнительны.

6-й. День радости, но и накала страстей. Вы чувствительны к тончайшим, обычно не воспринимаемым влияниям. Ваш "приемник" настроен на предчувствие, прием и передачу мыслей, ясновидение, пророческие озарения. Не выходите только на контакт с "инопланетянами" — потом от них очень трудно отделаться. Лучше присмотреться к себе в зеркало в полутьме: духовность придает вам особенную красоту, и, может быть, вам удастся заметить еле видное облачко мыслеформ вокруг своей головы. День хорош для деловых и

дружеских контактов, изложения мыслей на бумаге, для гадания, для любой творческой деятельности, в том числе и для поиска пропаж. Свои сны лучше держать в тайне от посторонних.

7-й. Требуется вести все дела по справедливости. Закулисные ходы и ложь обернутся неприятностями. Лучше не начинать затяжных дел, хорошо идет все ясное: все, что можно быстро закончить. На 7-м дне Луны молчание — золото, ибо слово — не воробей: поймают — вылетишь! Хорошо провести этот день в общении с природой, человеку открывается ее тайный язык, вы впитываете ее животворное влияние. День считается также удачным для хирургических операций. Сны вещие.

8-й. День трансформации энергии — поворота на "лето". Удачен для поездок и переездов с места на место, для всяких перемен в жизни. Хорош также для духовного очищения — покаяния. Сны информативны.

9-й. "День смешения добра и зла". Ваши биоритмы идут на подъем, а физически тело еще не готово работать на высоких оборотах. Велика опасность самообольщения. В средние века считалось, что дьявол особенно силен и остроумен в этот день. Вас манят удовольствия, веселье, любовь, иллюзии... а дело может кончиться разочарованиями и обманом. Лучше всего заниматься привычными, давно начатыми делами. Часто снятся "дурные", тяжелые сны. Не наедайтесь на ночь.

10-й. Светлый, хороший день, нечто вроде выздоровления после болезни или избавления от тяжелого наваждения. Удачен для любого дела, особенно для учебы, приобретения знаний, укрепления всех основ — семьи, дома, авторитета. Хорошо в этот день начать постройку дачи или хотя бы сарая. Наилучший день для того, чтобы попариться в бане. Сны, однако, недействительны.

11-й. Требуется осторожности в контактах с животными. Почему-то комары, осы, собаки и даже коровы, не говоря уже о лошадях, в этот день кусаются. Благоприятен для поездок и переселений. Но во всем нужны осторожность и благоразумие — в природе в этот день наблюдаются странные явления: таинственные излучения энергии из земных недр — шаровые молнии, полтергейст ("барабашки"), НЛО. Осторожнее с острыми инструментами: можете порезаться, даже нарезая хлеб. Сны сбываются.

12-й. "Кризис перепроизводства". Организм готовится к плодоношению, а возможно, и завязи-то не было! В крови высокое содержание гормонов. День, когда эмоции нужно держать в узде разума. Как правило, все начатое в этот день идет вкривь и вкось. Целесообразно обратиться к делам милосердия, проявить сострадание, помочь ближнему, дарить подарки. Противопоказаны нагрузки на сердце, в первую очередь выпивки. Сны сбываются.

13-й. Еще один несчастливый день. Несет неудачу во всех делах. Лучше всего накапливать информацию, работать в слаженном коллективе. День учебы. Сны сбываются, но не сразу.

14-й. Счастливый день, особенно для договоров и контрактов. Помните, однако, что полнолуние не за горами, и ни в чем не торопитесь. Хорошо идут обдумывание дел или беседы с партнером во время прогулки. Все важные дела, обдумав, лучше начинать на 14-й день Луны. Спиртные напитки противопоказаны. Сны сомнительны.

15-й. Полнолуние, и этим все сказано. Снится обычно всякая чепуха, но не без значения: это как бы отчет за месяц. Сновидения могут сигнализировать о неполадках в организме. Падаете или летаете — сердце. Снятся сундук, шкаф, любое замкнутое пространство — желудок. Опаздываете, хотите бежать и не можете — ноги. Пьете и не можете напиться — поджелудочная железа.

16-й. Все еще действует полнолуние. Разговоры на повышенных тонах, бесцеремонность, грубость нужно исключить из обихода. С сексом поосторожнее: можете нарваться на неприятность. Зато это счастливый день для торговли, для начала поездки. Благоотворно действуют физические упражнения. Сны правдивы.

17-й. "День раскрепощения". Хорошо посвятить этот день отдыху. Пиво и крепкие напитки не рекомендуются. Прельщают радости бытия. Подспудно день таит угрозу провала важного дела, особенно если приходится на субботу. Возможны немотивированные поступки. Сны сбываются через три дня.

18-й. Вполне благополучный, но требует от вас благоразумия и сдержанности. Это так называемый "день царя обезьян". Велика тяга к подражанию, не всегда вам полезному ("все хватали, ну и я... а оказалось — ни к чему"). Противопоказаны пьянство и курение. Лучше сходить в баню, попариться, но запить кваском. Избави Бог от наркотиков: один укол — и уже не слезть с иглы! Сны сбываются.

19-й. Основательно несчастливый день: "уж небо осенью дышало". Поездки не рекомендуются. Брак в этот день лучше не оформлять. Желательно провести день как можно спокойнее, занимаясь привычным делом. Безделье может породить тоскливое настроение. Опасайтесь пьяных: могут вас побить и даже изувечить. Спиртное категорически исключается. Укусы насекомых и животных в этот день особенно опасны. Имейте в виду также возможность пищевого отравления. Сны не сразу, но сбываются.

20-й. День выбора, преодоления сомнений. Счастлив для всех предприятий, но лучше всего пойдут домашние, хозяйственные дела. Не перенапрягайте зрение. Сны обманчивы.

21-й. Благоприятен для домашнего хозяйства, торговли, поездок (но не полетов!), переездов и перемены места жительства. Разумный риск в делах оправдан. Наилучший день для перехода на другую работу. Не следует перегружать печень — лучше воздержаться от жирного и возлияний. Полезно как можно больше времени провести на свежем воздухе. Сны ничего не значат.

22-й. Неблагоприятен для серьезных, особенно новых дел. Его хорошо посвятить культурному развитию — сходить в театр, на концерт, в картинную галерею. Неплохо пойдет учеба, особенно трудные, абстрактные разделы. Активизировано подсознание, отсюда эффективно гадание на картах. Можно получить информацию о будущем, сосредоточенно рассматривая какие-нибудь картинки или символы. Самому рисовать в этот день не рекомендуется — нарисованное может преследовать в виде галлюцинаций или во сне. Сны сбываются.

23-й. Хорошо для любого дела, новое же начинать не рекомендуется. День поста и воздержания (чтобы пресечь инстинктивное стремление к захвату, насилию, авантюрам и дракам). Сидячий образ

жизни противопоказан. Хорошо провести генеральную уборку в доме. Желательно не подвергаться хирургическим операциям и не стричь ногти (символическое насилие, способное разбудить зверя, спящего в подсознании). Сны пустые.

24-й. Нейтральный день. Желательно избегать скоплений народа. Показана созерцательная жизнь, контакты любого рода сильно засасывают человека, лишают его сил. Восстановление лучше всего достигается прогулкой в сосновом бору. Сны недействительны.

25-й. День проявления психических способностей (телепатия, телекинез, ясновидение, контакты с "инопланетянами"). Не следует создавать вокруг себя нервную обстановку, чтобы не спровоцировать визит полтергейста. Во избежание всякой "чертовщины" полезно в этот день поголодать. Сны не запоминаются.

26-й. Неблагоприятный. Активные действия противопоказаны. Часто проявляются результаты неправильно прожитого 11-го дня Луны. Возможны ограбления. Биологически — "зимняя" перестройка биоритмов. Со стороны психики — состояние неуверенности, колебаний. Алкоголь сильно действует на печень. Сны сбываются.

27-й. Хорош для любой работы и для общения с ровесниками. Высокая степень интуиции. Алкоголь сильно действует на печень. Сны обманчивы.

28-й. День удачен для ведения важных дел. Можно покупать дом, делать ремонт. Подходит для сеансов ясновидения. В этот день рекомендуется сажать полезные растения и сеять добрые мысли. Сны вещие, рекомендуется использовать полученную из них информацию.

29-й. Один из самых опасных дней цикла фаз. Для всех мероприятий основательно несчастлив. В контактах нужно требовать полной ясности. Лучше всего заниматься домом и хозяйством. Сны ложные и пугающие, чтобы их избежать, полезно вымыть ноги перед сном холодной водой.

30-й. День подведения итогов, раздачи долгов, очистительной домашней уборки. Сновидения приносят радость.

С. А. Вронский

СЧАСТЛИВЫЕ И НЕСЧАСТЛИВЫЕ ДНИ ЛУННОГО МЕСЯЦА

1-й день человек должен посвятить всему, что возвышает дух. Это день счастья, в высшей степени благоприятный для всех новых и добрых начинаний. Ребенок, родившийся в этот день, как правило, доживает до глубокой старости, особенно если в его индивидуальном гороскопе отсутствует какое-либо зловерное влияние со стороны зловерной планеты: квадратура (аспект в 90 градусов) или оппозиция (180 градусов) со стороны МАРСА, САТУРНА, УРАНА, ПЛУТОНА, иногда — НЕПТУНА. Правда, у того, кто заболит в этот день Луны, болезнь может затянуться надолго, но он обязательно поправится.

Все сны первого дня лунного месяца — к радости.

2-й день очень благоприятен для научных исследований, для размышлений и открытий. Этот день также удачен для зачатия детей или испрошения другой милости у своей судьбы.

Ребенок, родившийся в этот день Луны, будет расти благополучно.

Благоприятен второй день для разного рода и характера поездок, командировок, путешествий — недалеких и более дальних и длительных. Он хорош для перемещения, перестройки.

Если в этот день вам доведется приболеть или даже лечь в постель, особенно не беспокойтесь: болезнь будет непродолжительна и без каких-либо опасных последствий. Сны, правда, в большей своей части будут неверны.

Для воровства этот день Луны неблагоприятен.

3-й день — день несчастливый! Ничего нового тогда не предпринимайте! Занимайтесь повседневными делами, начатыми, неоконченными, менее важными, несущественными. Ребенок, родившийся в этот день, при отсутствии помощи со стороны сильных и счастливых планет, особенно ЮПИТЕРА или ВЕНЕРЫ, долго жить не будет. Человек, в этот день заболевший, станет поправляться с трудом. А сны вообще не имеют никакого значения.

4-й день — день счастливый для всяких новоначинаний, особенно для поиска пропавших вещей или людей. День, благоприятный для всякого рода и вида водяных сооружений. Ребенок, родившийся в этот день, вырастет большим эгоистом или даже преступником. Родители должны будут приложить все свои силы и умение, чтобы направить его на правильный путь. Этот день может стать несчастливым и по вине самого человека, особенно если он окажется в сфере каких-либо фатальных влияний, обстоятельств или ополчится на своего ближнего. Болезни могут быть весьма опасны, если на них сразу же не обратить внимания. Сны могут исполняться.

5-й день — день несчастливый — что с воза упало, то пропало. Для преступников он фатальный, роковой: любая их акция будет раскрыта и наказана. Ребенок, родившийся в этот день, без помощи извне, со стороны — недолговечен. Болезни — смертельны!

6-й день — это день радости и страстей. Очень хорош и удачен для науки и исследовательской работы, для всякого рода умственных и духовных занятий, поиска пропавших людей, вещей, животных. Родившийся в этот день ребенок доживет до старости. Заболевший человек отделается легким испугом. Для воров и преступников он весьма неудачлив, о снах лучше ничего не рассказывать.

7-й день предпочтителен для таких дел, которые можно быстро закончить. Лучше всего избегать того, что способно затянуться. Он принесет успех там, где соблюдается справедливость. Ребенок, родившийся в этот день, будет обладать крепким здоровьем. Все болезни будут легко излечимы, а сны могут исполняться. День удачен для всякого рода хирургического вмешательства. Для воров, убийц, преступников он несчастливый.

8-й день будет удачным для поездок и путешествий, командировок и переезда. Ребенку, родившемуся в этот день, не суждена внешняя красота, поэтому только своим умом и знаниями, доброжелательностью и прилежным трудом привлечет он к себе внимание. Для людей, в этот день заболевших, болезнь может оказаться весьма опасной. Снам, в большинстве случаев, можно доверять.

9-й день лучше всего посвятить только тем делам, которые уже

давно начаты и требуют только продолжения. Он хорош и удачлив для новостройки или перестройки, для удобрения земли, посадки и посева, для покупки крупного рогатого скота. Труд в этот день умножит опыт и благоразумие. День хорош также для веселья, для любовного общения. Ребенок этого дня проживет долгую и плодотворную жизнь. Болезни могут быть опасны, но никогда — смертельны. Сны — сбудутся.

10-й день очень хорош и удачен для начала любого дела, и важного, и незначительного. Печаль и горе окажутся кратковременными. Ребенок, родившийся в этот день, очень полюбит поездки и туристические походы, командировки и путешествия. Заболевший в этот день человек может погибнуть, если не окажут ему немедленной помощи. Сны же, в большей своей части — недействительны.

11-й день — это день победы и бессмертия. Ушедший из жизни человек будет долго жить в памяти своего народа или даже всего человечества. Этот день хорош и для отправления в путь-дорогу, для начала долгого путешествия. Ребенку, тогда родившемуся, суждены хорошие умственные способности, доживет он до глубокой старости. Заболевания могут быть опасными прежде всего для представительниц женского пола. У мужчин они незначительны.

12-й день основательно несчастливый и неудачный. Ничего не следует предпринимать или начинать, так как все это пойдет прахом и в результате принесет лишь одни потери. Категорически остерегаться крови! Ребенок, родившийся в этот день, впоследствии будет хромать — или из-за врожденного физического недостатка, или в результате перенесенной болезни. Болезни, случившиеся в этот день, могут стать смертельными. Сны почти все исполняются.

13-й день несет с собой неудачу во всех делах. Ничего не следует предпринимать и начинать! Ребенок, родившийся в этот день, может дожить до глубокой старости. Тот, кто заболеет в этот день и окажется в больнице, может пролежать там долго. Сны, как правило, почти все исполняются.

14-й день весьма удачен и даже счастлив. Все дела, а также договоры и контракты полезно продумать, обговорить во время прогулки. Ребенку, родившемуся в этот день, судьба будет покровительствовать. Все заболевания пройдут без каких-либо серьезных последствий. Только сны могут быть более или менее сомнительны.

15-й день нередко приносит кратковременное блаженство, сменяющееся долгим разочарованием, особенно в любви. Ребенок, родившийся в этот день, наверняка будет очень влюбчив, отчего и может сильно пострадать. Заболевшему не стоит беспокоиться за исход своей болезни. Сны почти всегда исполняются.

16-й день благоприятен для путешествий и удачлив для продажи животных. Ребенок, родившийся в этот день, наверняка будет иметь и крепкое здоровье, и долгую плодотворную жизнь. Все сны, как правило, действительны, но и требуют правильного истолкования.

17-й день дает хорошую основу для начинания новых и важных дел. Ребенок, родившийся в этот день, будет счастливым и процветающим. Но если день придется на субботу, он может таить в себе опасность. У заболевшего в этот день плохие перспективы: болезнь может оказаться даже неизлечимой. Не принимать в этот день никаких

лекарственных средств, тем более алкогольных напитков. Отказаться от наркотиков — последствия будут тягчайшими. Сны исполняются, чаще всего — на третий день.

18-й день требует от вас благоразумия и сдержанности. Ребенок, тогда родившийся, окажется трудолюбивым и работоспособным, с годами к нему придет зажиточность или даже богатство. Заболевший может долго пролежать и не поправиться. А сны, как правило, действительны.

19-й день несчастливый, поэтому лучше всего, если только позволяют обстоятельства, оставаться дома и никуда не выходить. Нельзя жениться или выходить замуж, сократить совместную супружескую жизнь. В этот день особо следует опасаться пьяных людей, способных нанести ущерб здоровью и даже изувечить. Ребенок, родившийся в этот день, будет милым и добрым. Болезнь пройдет, а сны — сбудутся.

20-й день хорош только для начала всякого дела, как большого и важного, так и незначительного. Все предпринятое будет иметь успех. Ребенка, родившегося в этот день, судьба наградит злым и неуступчивым характером, с которым родителям придется бороться уже с пеленок. Болезнь, начавшаяся в этот день, может затянуться на весьма долгий и продолжительный срок. Сны, как правило, будут действительны.

21-й день благоприятен для поездок и путешествий, командировок и переезда, но только наземным транспортом. Также хорош он для купли-продажи, предпринимательской деятельности на грани риска, для торговли, заготовки продуктов впрок. Это день веселья в обществе людей.

Ребенка, тогда родившегося, будет отличать трудолюбие и работоспособность, терпение и сдержанность. Заболевший в этот день может подвергаться большой опасности. Для воров, преступников он будет неудачным и несчастливым: их скоро обнаружат и осудят. Сны обычно недействительны.

22-й день неблагоприятен и неудачен для начинания разных предприятий. Ребенок, родившийся в этот день, будет хорошим, деятельным человеком и проживет до глубокой старости. Для заболевшего день весьма опасный. А сны сбываются.

23-й день очень хорош для окончания любого дела, любого предприятия, которое будет не только результативным, но и принесет с собой почет и славу, популярность и благополучие. Однако какие-либо новые дела начинать нельзя, они будут бесплодны и бесполезны. Ребенок, родившийся в этот день, не будет отличаться красотой, поэтому многое в его жизни будет зависеть от получения знаний и человеческой доброты. Болезни этого дня — длительны, а сны — ложные.

24-й день можно назвать безразличным, нейтральным. И все же лучше, без вреда и без ущерба, — продолжать уже начатое. Ребенок, родившийся в этот день, может быть и честным, и добрым, и жадным, и завистливым, но во всех случаях — большим гурманом. Болезни, как правило, не опасны и без каких-либо последствий.

25-й день хорош и удачен для поездок и путешествий,

командировок и переезда, для торговли и судебных дел, для сна и отдыха. Ребенок этого дня будет любимцем самой Фортуны, счастье будет сопутствовать ему до самой смерти. Заболевшему этот день грозит смертью, если не будет оказана помощь со стороны.

26-й день — ничего не начинать, ничего не предпринимать, принесет он одни потери и ущерб. Ребенка, родившегося в этот день, ждет зажиточность и даже богатство. Смертельная опасность угрожает больным. Сны — исполняются.

27-й день хорош для любой работы, для посадки и посева, для общения с людьми старшего поколения. Ребенок, родившийся в этот день, будет слишком мягкотелым, слабохарактерным, его воспитанием и укреплением воли родители должны заниматься с ранних лет. Болезни будут не опасны. На сны не стоит обращать внимания.

28-й день удачен для начинания новых и важных дел, различного рода и характера предприятий. Ребенок, тогда родившийся, до конца своей жизни будет во всем обеспечен, хотя и будет он неисправимым лентяем. Болезни окажутся неопасными. К снам не следует относиться серьезно.

29-й день основательно несчастлив — во всем и для всего. Ничего не следует начинать, предпринимать, все пойдет вкривь и вкось. Ребенок, родившийся в этот день, долго не проживет без помощи со стороны, извне или без поддержки в гороскопе рождения сильных ЮПИТЕРА или ВЕНЕРЫ. Сны весьма правдивы.

30-й день очень хорош и удачен для начинания новых важных дел, новых предприятий. Ребенок, тогда родившийся, по каким-то причинам может иметь ограниченные умственные способности. Заболевшего спасет только немедленная помощь извне, со стороны. Сны обещают много радости и должны исполниться.

ЛУННЫЙ ДЕЛОВОЙ КАЛЕНДАРЬ

Ориентируясь по нему, можно спланировать те или иные дела, предугадать их результаты, подстраховать важные поступки и разговоры.

1-й день — благоприятный для предпринятия усилий.

2-й день — день посвящения в тайны.

3-й день — счастливый для продуктивности ума.

4-й день — несчастливый, но хорош для отчаянных.

5-й день — счастливый.

6-й день — день гордости.

7-й день — день молитвы и успеха.

8-й день — день оправдания.

9-й день — день благословения детей.

10-й день — удачный для начала дела.

11-й день — день здоровья и долголетия детей.

12-й день — благоприятный для начала дел.

13-й день — несчастливый.

14-й день — счастливый.

15-й день — день изгнания и отвержения.

16-й день — хороший для торговли или путешествий.

17-й день — благоприятный для добрых дел (в субботу — несчастливый).

18-й день — день надежды и любви.

19-й день — благоприятный или роковой.

20-й день — удачный для любого дела.

21-й день — опасный для ума.

22-й день — день испытаний и скорби.

23-й день — день предпочтения и скорби.

24-й день — счастливый.

25-й день — несчастливый.

26-й день — день счастливого избавления.

27-й день — особо счастливый.

28-й день — успех в любом деле.

29-й день — неудачный для всех дел.

30-й день — несчастливый.

ПОЛОЖЕНИЕ ЛУНЫ ПРИ РОЖДЕНИИ

Для определения дня рождения от первой Луны можно пользоваться старыми календарями, где указаны новолуния и полнолуния, помня, что значения дней Луны повторяются через 19 лет.

Можно высчитать положение Луны и по календарю животного цикла, где дата Нового года приходится на новолуние, которое повторяется каждые 30 дней.

Далеко не безразлично для человека, в какой день Луны он родился.

1-й день — естественная смерть в старости.

2-й день — здоровье, благополучное взросление.

3-й день — ранняя смерть.

4-й день — эгоизм и скрытность.

5-й день — недолговечность.

6-й день — день радости, доживет до старости.

7-й день — хорошее здоровье.

8-й день — некрасивая внешность.

9-й день — долговечность.

10-й день — страсть к путешествиям.

11-й день — умственные способности и долгая жизнь.

12-й день — хромота.

13-й день — доживет до старости.

14-й день — доброе влияние Луны, благополучие.

15-й день — влюбчивость, станет жертвой своего сердца, если не усмирит его порывы.

16-й день — крепкое здоровье.

17-й день — счастье в жизни.

18-й день — трудолюбие и большое богатство.

19-й день — особенная доброта.

20-й день — злой и несимпатичный человек.

21-й день — трудолюбие и терпение.

22-й день — достойная и долгая жизнь.

23-й день — неблагоприятная судьба.

- 24-й день** — жадность и завистливость.
- 25-й день** — удача в жизни.
- 26-й день** — богатство.
- 27-й день** — мягкий характер.
- 28-й день** — лень.
- 29-й день** — ранняя смерть.
- 30-й день** — ограниченные умственные способности.

Если ребенок появляется на свет точно в новолуние или полнолуние и при этом нет влияния Юпитера или Венеры — он рискует умереть скоро после рождения или перенести сильную продолжительную болезнь в первые месяцы жизни.

Луна в знаках Зодиака

(Психофизическая характеристика человека)

Луна ведает душой: нашими чувствами, мечтами и желаниями. Обычно люди, управляемые Луной, сильно привязаны к дому и родным (особенно к матери); по Луне же определяются и взаимоотношения наши со всеми особами женского пола. Лунарии обычно преуспевают в сфере профессиональной и общественной. Для них характерны сложившиеся привычки в питании, только из-за собственной беспечности люди Луны бывают склонны к злоупотреблениям в еде-питье и прочих земных удовольствиях. Им всегда следует воздерживаться от увлечения пищей животной (особенно в периоды физических недомоганий).

По природе своей лунарии переменчивы в настроении, порой бывают недостаточно уверены в себе, ибо их владыка — Луна — дама непостоянная и своенравная, проходящая весь зодиакальный круг (лунный месяц) всего за 27 дней 7 часов и 43 минуты.

Если день рождения человека однозначно определяет его солнечный знак, то положение Луны в Зодиаке на этот момент можно узнать либо по специальным таблицам, либо по описанию характеров лунных знаков, с которыми мы вас знакомим.

Луна в знаке Овен

Личность волевая, полагающаяся лишь на свои силы. Такой человек — практичный энтузиаст, энергичный, а порой и агрессивный. В жизни идет своим путем, добиваясь желаемого в любой области. Оригинал, любитель путешествий и приключений, основатель смелых предприятий. При плохом положении Луны существует вероятность гибели на воде, а также — несчастий из-за женщин. Для него очень характерны головные боли.

Луна в знаке Телец

Характер приветливый, предрасположенный к партнерству и браку. Консерватор, он склонен к удовольствиям и роскоши, но все несет в свой дом. Приобретения его масштабны: дома, земельные участки. Интуитивен, суждения его разумны. Активно соучаствует в решении местных проблем и национальных вопросов. Ум восприимчивый, при бодрости телесной. Избегает всяких конфликтов, живя "для себя", старается жить "еще лучше"...

Луна в знаке Близнецы

Человек гуманный и во всех отношениях очень приятный. Любитель наук и литературы, обладает высокоразвитым интеллектом. При бодрости телесной одарен в сфере артистической. По натуре — не любитель ссор и столкновений. Непредусмотрителен, склонен к частым переездам, способен заниматься множеством дел одновременно. Из-за своей неосторожности часто попадает в неловкие ситуации.

Луна в знаке Рак

Личность исключительно подвержена чужому влиянию, предпочитает жить по пути наименьшего сопротивления. Из-за добросовестности испытывает в жизни множество препятствий. Привязан к матери. Любит всё таинственное, но главное — брак и домашний уют. Достигает особых успехов в занятиях, связанных с любыми жидкостями, в области судоходства; интуитивно стремится жить около воды.

Луна в знаке Лев

Человек честолюбивый, честный и щедрый. Прирожденный лидер, пользуется популярностью у лиц противоположного пола. Аккуратен в одежде и пунктуален. Натура свободолюбивая, склонная к удовольствиям. Инициативен, таланты его многообразны, всегда имеет успех в обществе. Легко гневается, но зла не помнит. Умеет ценить дружбу. В жизни достигает высот социальных, положения ответственного, заслуженного уважения и почета.

Луна в знаке Дева

Ум восприимчивый, при отличной памяти склонность к наукам. Честолюбив, но скромный. Тяготеет к поездкам и всяким исследованиям. Имеет много друзей среди лиц противоположного пола, но и массу огорчений в своем браке. Во избежание болезней должен строго соблюдать диету. Обычно это хорошие литераторы, педагоги и фармацевты. Успехи профессиональные достигаются за счет интеллекта и умственных способностей.

Луна в знаке Весы

Такие люди обычно популярны, очень склонны к различным союзам и партнерствам. Для жизненного комфорта им необходимо мнение близких, удовольствия и общество. Характер душевный, поэтому они столь гармоничны и в жизни семейной. Исключительно эффективны при работе в сотрудничестве. Явная тяга ко всему изящному, ценят музыку и искусства, где достигают высокого мастерства, благодаря собственной изобретательности. Приветливость и мягкость в общении позволяют им приобретать всюду друзей.

Луна в знаке Скорпион

Человек энергичный и предприимчивый, способный всегда позаботиться о себе, в делах практичен и решителен. Любит комфорт и ценит радости жизни. Натура волевая, не терпящая лжи. Склонен ко всему таинственному, наделен сарказмом. Часто испытывает трудности в любви и, создавая негармоничность в семейных отношениях, разрушает свой брак. Характер независимый и властный, агрессивно

храбрый, отступить его не заставят никакие обстоятельства, это боец до последнего вздоха.

Луна в знаке Стрелец

Человек великодушный и общительный, а работник — отличный. Имеет склонность к переменам места жительства и своего ближнего окружения. Любит спорт, детей и животных. В науках талантлив и изобретателен. Легко сердится, но быстро прощает. Не отказывается ни от какого физического труда, прекрасный ходок. В жизни часто получает благодеяния от женщин (наследства). Он — прирожденный учитель и философ, обладает даром предвидения.

Луна в знаке Козерог

Человек уважаемый, искусный администратор, натура спокойная и серьезная. При недостатке образования бывает нерешителен. В жизни встречает много трудностей в сфере профессиональной, но свойственное ему честолюбие и настойчивость позволяют достигать желанных вершин. Осторожен с деньгами и осмотрителен в областях материальных. Логично расчетлив, всегда сохраняет достоинство. В сфере профессиональной наживает много врагов в борьбе за репутацию.

Луна в знаке Водолей

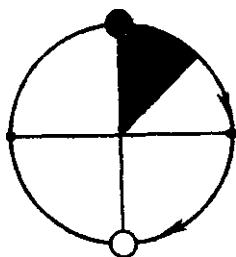
Характер дружелюбный, человек вежливый, искренне великодушный, чужд условностей. Склонен ко всему необычному и оригинальному. Хороший политик и исследователь (как практик, так и теоретик). В жизни его вероятны неприятности из-за лиц противоположного пола, умеет сильно любить и ненавидеть. Из-за природного свободолюбия предрасположен к невзгодам и бродячей жизни. Умеет дружить, но из-за друзей имеет массу огорчений. Характерен интерес к научной работе и делам таинственным.

Луна в знаке Рыбы

Характер спокойный и гармоничный, большой любитель комфорта. Жизненные невзгоды и препятствия повергают его в глубокую депрессию. Он романтик и большой любитель чтения. В любви непостоянен, а деньги копит трудно. Исключительно чуток к окружающей психологической атмосфере, отзывчив к нашим братьям меньшим и сострадает ближнему. Лучшие актеры рождаются под этим знаком Зодиака. Им свойственен вкус к чтению, это романтики с богатым воображением.

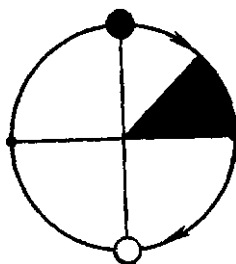
I. Тип новолуния

Люди, родившиеся в день новолуния или в пределах 3,5 дней после него, имеют заметную склонность к субъективности, импульсивности и эмоциональности в своих реакциях на человеческие взаимоотношения, что порождает состояние замешательства, стремление проецировать себя на других и на мир в целом, проживать жизнь и любовь, как если бы это были мечты или экран, на котором проецируется образ человека или зачастую его тень.



II. Тип серпа

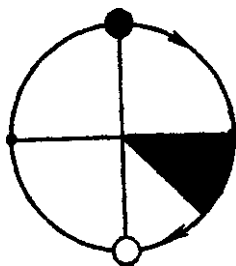
Людам, родившимся спустя 3—7,5 дней после новолуния, присущ импульс к действию, высвобожденный в новолуние и бросающий вызов старому в более или менее упорной борьбе. Обычно это приводит к напористости, вере в себя, стремлению преодолеть все препятствия. Тип Серпа в некоторых случаях может характеризоваться глубоким, подсознательным ощущением подавленности импульсом прошлого и властью "призраков" или кармы. Эти отрицательные ощущения могут привести человека к неумению выбрать личную или социальную направленность.



III. Тип первой четверти

К этому типу относятся все люди, родившиеся спустя 7—10,5 дней после новолуния. В лунном цикле это время кризиса в действии, время для активной управленческой деятельности.

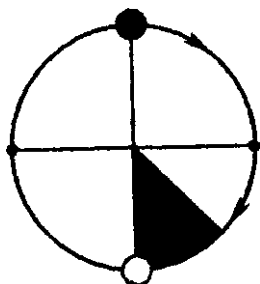
Основным побуждением в человеке является построение каркаса, который может служить для будущей объективизации новых социальных идеалов и нового чувства межличностных отношений. В положительном примере этого типа обычно присутствует сильная воля, возможно чувство самовозвеличивания при столкновении с разрушающими старыми структурами и временами, безжалостное стремление к утверждению нового идеала.



IV. Тип выпуклой Луны

Все люди, родившиеся за несколько дней до полнолуния, склонны уделять много внимания развитию своей способности к личностному

росту. Они стремятся привнести ценность и смысл в свое общество, свою культуру, вообще в "жизнь". Они обычно обладают пронзительным умом и способностью связывать идеи и концепции, стремясь создать таким образом возможность для некоего откровения или озарения. Они могут посвятить себя великой личности или делу, или хотят, чтобы другие работали для них с той же преданностью.

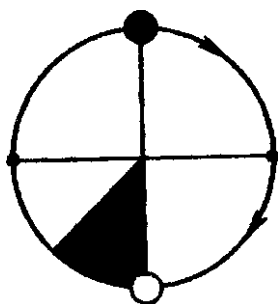


V. Тип полнолуния

К этому типу относятся люди, родившиеся в день полнолуния и в пределах 3,5 дней после него.

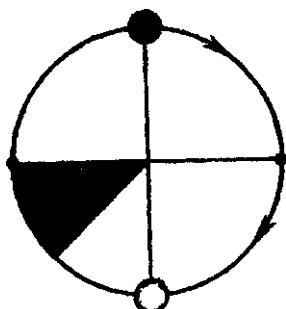
Основными чертами их характера являются объективность и понимание межличностных и социально-культурных взаимосвязей.

Им свойственны откровения или озарения. В негативном плане это может также означать разделение или развод; может быть даже отход от реальности или внутренний раскол — "человек против самого себя".



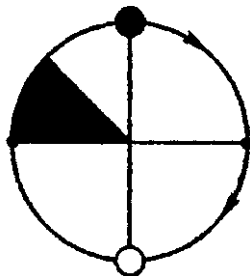
VI. Рассеивающий тип

К этому типу относятся все люди, родившиеся спустя 3—7,5 дней после полнолуния. Обычно стремятся продемонстрировать другим, чему они научились или что испытали. Таким образом, люди этого типа действуют как распространители идей — популяризаторы того, что произвело на них наибольшее впечатление в их исследованиях, в их опыте, их традициях. В отрицательном варианте они могут легко затеряться в "деле", стать фанатиками или поддаться эмоциям масс.



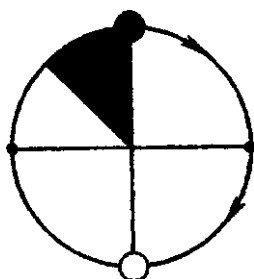
VII. Тип третьей четверти

Все люди, родившиеся за 7—3,5 дня до новолуния, склонны переживать кризис в сознании. Им не хватает гибкости, они часто считают себя первопроходцами, чей труд оценят только потомки. Они привязаны к будущему, в котором видят структурный набросок или зарю, предшествующую рождению. В некоторых случаях они способны проявлять чувство юмора или иронию, которые они используют во благо своему делу.



VIII. Тип бальзамической Луны

Все люди, родившиеся в пределах 3,5 дней до новолуния, представляют собой тип личности в своем высшем проявлении — пророческий и полностью обращенный в будущее, иногда такие люди ощущают себя одержимыми своим социальным "предназначением" или направляемыми высшей силой и осознают себя некой святыней; поэтому они с легкостью могут пойти на жертвы и мученичество во имя будущего.



ЛУННЫЕ СУТКИ

Лунные сутки делятся на лунный день (когда светит Луна) и лунную ночь (когда Луна заходит за горизонт — не путать с бытовой оценкой ночи: "лунная ночь" говорят, когда светит Луна). Лунный день может не совпадать с солнечным днем, а может и совпадать (тогда в солнечный день мы видим на небосводе серп Луны или полную Луну). Рожденные в лунный день люди сильнее связаны с тонким астральным миром, чем рожденные в лунную ночь; они имеют более развитое воображение, более чувствительны.

Лунные сутки состоят из четырех частей: лунное утро, лунный день, лунный вечер, лунная ночь. Утро продолжается от восхода Луны до верхней кульминации, день — от верхней кульминации до захода Луны, вечер — от захода Луны до нижней кульминации, ночь — от нижней кульминации до восхода Луны.

Различают четыре эмоциональных типа человека в зависимости от рождения в соответствующий период лунных суток.

Если вы родились в лунное утро

Человек, рожденный в лунное утро, отличается эмоциональной незрелостью, так как эта часть лунных суток самая нестабильная. Такой человек возбудим, переменчив, не умеет владеть своими эмоциями — они владеют им. Он должен научиться управлять своим эмоциональным миром.

Если вы родились в лунный день

У человека, рожденного в лунный день, ярче проявляются лунные качества. Для него характерны экзальтированность, высокая возбудимость, неожиданная смена настроений, однако уже проявляются способность усваивать жизненные уроки и умение владеть собой.

Если вы родились в лунный вечер

Человек, рожденный в лунный вечер, может контролировать свои эмоции, хотя они иногда вырываются из-под его контроля. У такого человека проявляется стремление к эмоциональной гармонии; он отличается большой внутренней уверенностью в себе, способностью к самопогружению, эмоциональной зрелостью.

Если вы родились в лунную ночь

Человек, рожденный в лунную ночь, как бы подводит итоги эмоционального цикла. Эмоции такого человека спрятаны глубоко внутри, отчего у него могут возникать депрессии; это натура, которую очень трудно расшевелить. Он обладает внутренней тяжеловесностью и рефлексией, умеет владеть своими эмоциями.

ЖИТЬ НЕ БОЛЕЯ

БРОСИТЬ КУРИТЬ ПО ГОРОСКОПУ

Доброе слово, убедительный довод, просьба, призыв — все это широко применяется к курильщикам с тех пор, как медицинские исследования неопровержимо доказали, что зависимость от никотина является одной из самых вредных привычек. Составленный астрологами полушуточный, полусерьезный гороскоп показывает, какими шансами освободиться от никотинового рабства обладают родившиеся под тем или иным знаком.

ОВЕН обычно гневно протестует, если его призывают бросить курить. Но если уж он скажет "нет", то больше никогда не притронется к сигарете.

ТЕЛЕЦ — трудный случай: убеждениями на него не повлияешь. За очень редким исключением не может распрощаться с сигаретами.

БЛИЗНЕЦОВ просто уговорить как можно скорее избавиться от пагубной привычки. Беда лишь в том, что, легко бросая, они так же легко снова начинают курить.

РАКА тоже не приходится долго убеждать — обычно он не закрывает глаза на вредные для здоровья привычки, в том числе и на курение.

ЛЬВА отличает сильная воля: если он решил, что бросит курить,

то сдержит слово. Но через некоторое время придет к новому решению и тогда опять во рту у него дымит сигарета.

ДЕВА даже если и курит одну за другой, способна бросить бесповоротно.

СКОРПИОНА можно убедить бросить курить не только тем, что это вредит здоровью, но и тем, что дорого стоит.

СТРЕЛЕЦ хотя и не принадлежит к упорному, твердому типу, однако не терпит зависимости. А так как привычку курить он воспринимает как своего рода оковы, то у него хватит сил избавиться от нее.

КОЗЕРОГ принадлежит к страстным курильщикам, поэтому, как правило, бросает только в том случае, если ему грозит непосредственная опасность сужения сосудов или инфаркта.

ВОДОЛЕИ по большей части противники никотина, но если они все-таки курят, то могут бросить под воздействием предостережения или убедительного довода.

РЫБЫ в основном глухи к призывам — они бросают курить только в том случае, если убедятся, что пристрастие к никотину снижает их продуктивность в учебе, работе, спорте и даже в любви.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для того, чтобы поддерживать свой организм в равновесии, необходимо серьезно относиться к дыханию.

Овен

Дыхательные упражнения для ОВНА рекомендуется проводить между 9 и 11 часами утра; место проведения — на улице в солнечный день или в хорошо проветренной комнате без сквозняков, продолжительность 5 минут. Сесть или встать прямо, чтобы плечи подались назад. Спина прямая. Мысленно расслабиться, освободить себя, изгнать из головы и сознания все мирские заботы, державшие в напряжении. Медленно вдохнуть, сосчитать до семи. Пауза на счет один. Медленный выдох, считая до семи. Повторить восемь раз. Следующая фаза. Выпятить губы, как при свисте. Протянуть язык вперед между зубами до губ. Зажав ноздри большим и указательным пальцами правой руки, медленно вдыхать через узкое отверстие в ложбинке языка, считая до семи. Задержать дыхание на счет один, затем медленно выдыхать через ноздри на счет семь. Повторить шестнадцать раз.

Телец

Для дыхательных упражнений ТЕЛЬЦА лучшее время — с 9 до 11 часов утра; место — сад, парк, сельская местность; длительность упражнений — от 15 минут до получаса.

Медленная прогулка легкой, свободной походкой, чувство отрешенности от городского пейзажа, радость от красоты природы. Вдох на счет 7, задержка дыхания на 2 секунды, выдох через рот на счет 7; когда легкие пусты, задержка на 2 секунды. Повторить 16 раз. Упражнение должно производиться без напряжения и усилий. Нужно научиться вдыхать ровно столько воздуха, чтобы заполнить легкие без неприятных ощущений. Если распорядок жизни не позволяет

использовать время, рекомендованное гороскопом, можно проводить упражнения в любое удобное время. Через неделю улучшится координация мышц и нервов, кровообращение, повысится жизнеспособность.

Близнецы

Наилучшее время для дыхательных упражнений БЛИЗНЕЦОВ — между 10 утра и полднем; место — вершина возвышенности или хорошо проветриваемая комната, длительность — 6 минут.

Сесть удобно и прямо на стуле, закрыть глаза, расслабиться и дать волю своим мыслям, не руководя ими. Позволить своему сознанию течь без напряжения, стать как бы наблюдателем этого потока. В первые дни трудно до такой степени расслабиться, но со временем приходит спокойствие. Мягко вдохнуть на счет семь, задержка на счет один, выдох на счет семь. Цикл повторяется около (не обязательно) 12 раз. Затем, закрыв правую ноздрию указательным пальцем, вдыхают через левую ноздрию на счет семь. Задержка на счет один. Затем закрыть левую ноздрию и выдохнуть через правую. Продолжать минуты три или больше, но чтобы не почувствовать головокружения или состояния бреда.

Если эти упражнения делать хотя бы раз в день, то постепенно возникает приятное ощущение спокойствия и уверенности.

Рак

Для РАКА полезны все йоговские дыхательные упражнения, которые включают мышечные сокращения для управления диафрагмой, создают свободный поток воздуха через легкие. Модификацией техники, известной под названием "капала бхати", является следующее упражнение. Время — утро или вечер (Солнце — выше горизонта); место — везде, где можно найти уединение и свежий воздух; длительность — 5 минут.

Встать лицом к Солнцу, ноги прочно стоят на полу или земле. Закрыть глаза и, откинув назад плечи, медленно вдыхать и так же ритмично выдыхать, заполняя легкие до получения чувства комфорта. Через три минуты положить руки на бедра большим пальцем вперед. Используя брюшные мышцы как воздуходувные меха, дышать быстро и легко (только через нос). На выдохе сжимать мышцы, заставляя воздух выйти наружу, на вдохе — расширять. Нельзя выполнять упражнение слишком быстро и энергично, сильно напрягаться. Начинать нужно с одной минуты. За несколько месяцев нужно растянуть это упражнение до 2 или 3 минут.

Лев

Глубокое дыхание полезно для всех, кто подчиняется Солнцу, а особенно для ЛЬВОВ. Если они упражняются в предписанное время, вдыхаемый воздух полон солнечной энергии, которая им необходима. Хорошо было бы бросить курить.

Предполагаемое упражнение лучше выполнять от 12 до 13 и от 14 до 15 часов, в уединенном месте на улице, если возможно, в солнечный день; длительность — 10 минут. Встать или сесть прямо, плечи назад, спина выпрямлена. Обхватить пальцами правой руки запястье левой так же, как врачи измеряют пульс. Медленно и глубоко вдыхать на счет 7 по

пульсу. Выдох тоже на 7 ударов. Повторять этот цикл около 67 раз в течение нескольких недель, затем постепенно увеличивать до 200 раз. Дыхание должно быть легким, действие легких дополняется сжатием и расширением брюшных мышц.

Дева

Глубокое дыхание для ДЕВЫ имеет двойную цель — успокоить нервную систему и генерировать жизненные силы в брюшной области. Этим целям и служит регулярно применяемая следующая пранаяма.

Время — от 14 до 16 часов; место — сад, двор или хорошо проветренная комната, длительность — 3-5 минут.

Стоять или сидеть прямо. Положить правую руку ладонью вниз на солнечное сплетение, желательнее на голое тело. Левую руку положить ладонью на правую. Глаза закрыть. Медленно вдыхать через нос на счет 7. Повторить этот цикл 16 раз, постепенно заполняя легкие на всю емкость, но без неприятных ощущений.

Весы

Предлагаемые ВЕСАМ упражнения следует проводить в несколько расслабленном состоянии. Нельзя слишком напрягать мышцы или чрезмерно наполнять легкие до ощущения сжатия и удушья. Время — до 9 и после 17 часов; место — хорошо проветренная комната или уединенное место на открытом воздухе, длительность — от 3 до 5 минут.

Встать прямо или сесть со скрещенными ногами. Откинуть голову назад и поднять глаза к потолку или небу. Поднять руки в стороны до уровня плеч, затем вверх выше головы, сомкнув кисти рук над головой. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно наклонять корпус как можно больше из стороны в сторону несколько раз, не доводя до ощущения дискомфорта. Тело нужно сгибать в талии. Бросить руки вниз и быстро выдохнуть, сокращая брюшные мышцы. Повторить 10 раз.

Скорпион

Предлагаемое дыхательное упражнение для СКОРПИОНА предназначено для того, чтобы контролировать чрезмерную половую энергию СКОРПИОНА.

Время — от 8 до 16 часов; место — хорошо проветренная комната без сквозняков; длительность — 5 минут утром и вечером.

Сесть прямо, закрыть глаза и медленно, ритмично дышать, расслабив полностью тело и мозг. После двух минут медленного дыхания вдохнуть на счет два, задержать дыхание на счет восемь, одновременно двигая анальным сфинктером внутрь и наружу (при этом следует мысленно представить, как эфирный поток поднимается от основания хребта к мозгу); затем выдохнуть на счет четыре через левую ноздрю мужчинам и через правую — женщинам. Повторить цикл десять раз. После семинедельной практики счет можно удвоить, но не более.

Стрелец

Предлагаемая СТРЕЛЬЦАМ техника дыхательных упражнений включает управление дыханием, самовнушение и мысленное повторение вибрационного звука, называемого мантра. Наилучшее время — от 8 до 9 и от 17 до 18 часов; место — уединенное на улице,

если возможно, или хорошо проветренная комната; длительность — 5 минут.

Удобно сесть на прямом стуле, закрыть глаза и на мгновение расслабиться, позволив вибрациям естественной природы проникнуть в тело и мозг. Медленно и глубоко вдыхать на счет семь. На счет один подготовиться к обратному потоку дыхания. Затем медленно выдыхать на счет семь, помочь легким вытолкнуть воздух брюшными мышцами. Повторить этот цикл 10 раз. Затем положить открытую ладонь правой руки на печень (верхняя правая область брюшной полости). Продолжать медленно ритмично вдыхать и выдыхать, но вместо подсчета повторять звук "хромм" за период, эквивалентный счету 7. Одновременно мысленно представлять, как поток энергии проходит сквозь руку в печень. Повторить цикл 10 раз.

Козерог

Рекомендуемое КОЗЕРОГАМ упражнение показывает свою эффективность уже через три цикла. Время — 7-8 и 23-24 часа; место — тихая, хорошо проветренная комната, свободная от сквозняков; длительность — 10 минут и дольше.

Сесть прямо на прямом стуле. Успокоить ум мягким и ритмичным дыханием, мысленно подсчитывая длительность упражнения; вдох — семь, задержка дыхания — 1, выдох — 7. Повторить цикл 10 или больше раз. Затем сидя положить локти на подушку, положенную на стол. Большим пальцем рук зажать козелок (маленькую мочку) каждого уха, чтобы перекрыть доступ любого звука извне. Закрыть глаза, указательный и средний пальцы легко положить на веки. Мизинцами и безымянными пальцами сжать губы. Продолжать нормально дышать через нос, сконцентрировав внимание на звуках, слышимых в зажатых ушах. После определенной практики ум все более погружается в эти звуки, так что начинают забываться телесные ощущения и мысли, это состояние освобождения надо продлевать до тех пор, пока не исчезнут страхи и тревоги.

Водолей

Упражнение, предлагаемое ВОДОЛЕЮ, позволяет стимулировать кровообращение, успокоить нервы и усилить поток магнетической энергии по телу. Время — 7-9 часов; место — на открытом воздухе в тени; длительность — около 8 минут.

Сесть прямо. Попытаться как можно больше освободить свой ум от посторонних мыслей. Мягко заполнять легкие воздухом, вдох на счет четыре, при этом представлять, что воздух идет вниз к пупку. Задержать дыхание на счет шестнадцать (если это трудно, начать со счета восемь, и постепенно, в течение двух недель, увеличивать). Выдох на счет восемь, представляя, что воздух выходит примерно на 9 дюймов (23 см) от носа. Повторять цикл 10 раз ежедневно в течение первого месяца практики, 15 — второго и 20 — третьего.

Рыбы

Дыхательные упражнения могут быть полезны РЫБАМ более, чем какому-либо другому знаку, за исключением, может быть, Рака. Время — от 8 до 10 часов; место — хорошо проветренная комната или

уединенное место на улице в тени; длительность — 6 минут.

Сесть в удобной позе, но с прямой спиной. Закрывать глаза и успокоить ум и чувства, пытаясь ощутить размеренный вечный пульс созидания, вибрирующий вокруг и внутри. Расслабившись, начать вдыхать небольшое количество воздуха (не до полного заполнения легких) через нос так, чтобы дыхание звучало между носом и гортанью, как воздух, выходящий из немного проколотой шины. Задержать дыхание на счет пять, затем закрыть правую ноздрю и выдохнуть через левую на счет десять. Повторить 12 раз в течение первых нескольких недель практики. Постепенно увеличить число повторений до 20. Это упражнение можно выполнять даже в периоды болезненного состояния и усталости.

ПРИМЕЧАНИЕ. Не выполняйте дыхательные упражнения через силу. Механическое повторение без осознания их необходимости может оказаться даже вредным. Не ожидайте быстрого результата после двух-трех занятий, лишь со временем вы почувствуете эффект.

Е. И. Зуев

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ МАССАЖ*

* Из книги Е.И.Зуев "Древо целительства", М, "Советский спорт", 1995.

Каждый человек уникален по своим физическим и психическим качествам, определяющим его предрасположенность к тем или другим болезням. Поэтому эффективно лечить можно лишь зная особенности его "внутренней конструкции", которая, в свою очередь, во многом определяется интенсивностью физических полей Солнца, Луны и других планет во время его рождения.

Солнце в своем годовом движении последовательно переходит из одного созвездия в другое, образуя так называемый пояс Зодиака (круг животных). В представлении древних зодиакальная лента — это символ постепенного развития всего живого на земле, начиная с рыбы. По преданию, при рождении духовная природа человека нисходит в материю из Млечного пути, являющегося "семенами душ", через один из двенадцати ворот зодиакальной ленты, отсюда и все человеческие существа были символизированы двенадцатью таинственными созданиями, через природу которых они воплотились в мире. Древние астрологи считали своей задачей показать путь, по которому придется идти человеку, обозначить все опасности и препятствия на этом пути и тем самым избавить его от страха и отчаяния.

Рассматривая человека как микрокосмос, древние медики считали, что на теле человека есть двенадцать зон (рис.1), каждая из которых сопоставлялась с определенным знаком Зодиака: Овен — голова, лицо; Телец — горло, шея; Близнецы — плечи, предплечья, кисти рук; Рак — желудок, легкие; Лев — спина, сердце; Дева — нижняя часть живота, кишечник; Весы — почки, нервы; Стрелец — бедра, суставы; Козерог — колени, кожа, костный скелет; Водолей — голень, мышцы, лодыжки;

Рыбы — ступни, пальцы.

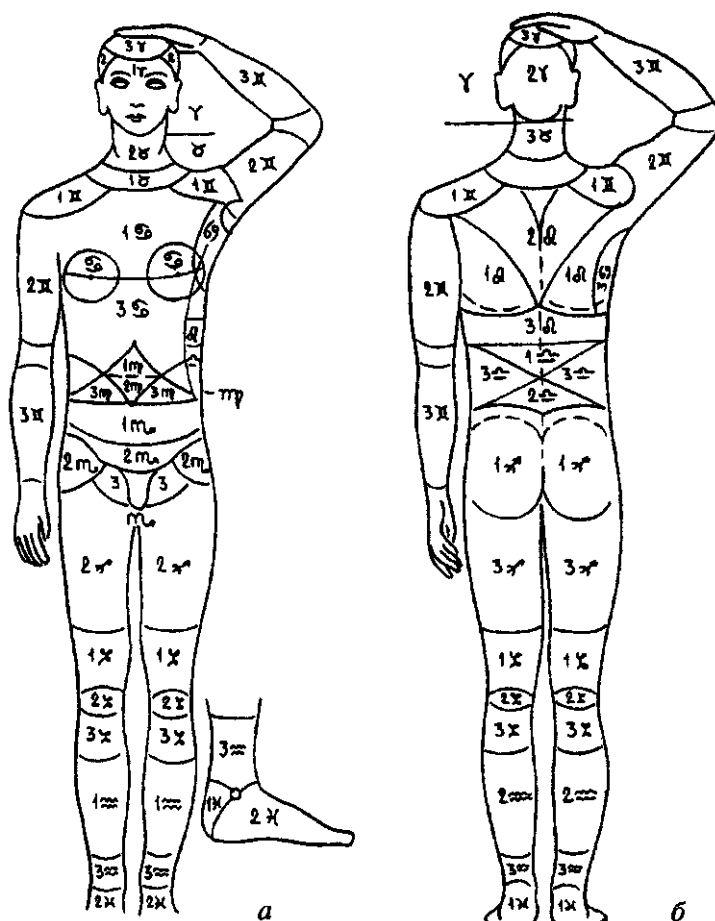


Рис.1. Расположение знаков Зодиака на теле человека а — спереди; б — сзади

Приведенное соответствие между частями тела и знаками Зодиака помогает выявить слабые места у каждого человека. Это, конечно, не означает, что у Овнов возможны только головные боли, а у Львов — инфаркты, просто астрологический фактор обязательно должен учитываться при диагностике и лечении.

Установлена также связь между состоянием частей тела и внутренними качествами человека. Например, голова несет информацию о личности, способностях человека, его карме, шея до ключиц отражает материальное положение, по груди определяется род человека, его корни, а также грехи предков, которые он несет на себе, и т.д.

При этом каждая зона тела подразделяется еще на три части — деканаты, определяющие внутреннюю градацию свойств. В некоторых зонах тела такое деление осуществить довольно просто, в других — сложнее. Просто, например, "делится" голова: лицо — личность человека, его лик, затылок — физические данные, купол с его буграми и шишками — способности человека. Более сложно подразделяется поясница. В ней имеются три части, имеющие форму треугольников. Первый деканат указывает на брак, на идеального партнера, возможность его обретения, второй деканат — на общественную

деятельность человека, последний, третий деканат — столкновение с законом, властью.

Используя такую зависимость, можно физически воздействовать на отдельные части тела, вылечить некоторые заболевания и даже изменить судьбу человека. На этом основывается разработанная в системе БЭСТ методика так называемого астрологического массажа.

Дома и деканаты астрологического массажа

Дома		Деканаты		
№ дома	Условные обозначения	1	2	3
I	♈ — Овен	Личность, лик, "Я", душа	Физические данные	Способности, карма
II	♉ — Телец	Свободная энергия, сила	Имущество, финансы	Материальное и духовное наследие
III	♊ — Близнецы	Духовность, способности	Командировки, перемещения	Родственники, смерть близких
IV	♋ — Рак	Корни, происхождение, тайна	Связь с предками, отношения с родителями	Родина, потеря ее, связь с народом
V	♌ — Лев	Профессия, воля	Свобода, эмоции, чувствительность	Плоды, дети родители посмертные
VI	♍ — Дева	Отношения с начальством	Работа скрытые депрессии	Здоровье, болезни, гигиена
VII	♎ — Весы	Брак, партнеры, союзники	Связь с общественностью	Закон, власть
VIII	♏ — Скорпион	Наследие	Экстремальные обстоятельства	Оккультные способности, здоровье духа
IX	♐ — Стрелец	Философия, мировоззрение	Дальние связи, контакты издалека	Поездки, командировки
X	♑ — Козерог	Профессия	Цель, вершина жизни	Средства достижения цели
XI	♒ — Водолей	Реакция на социум	Судьба, новизна, неожиданность	Истинные, ложные друзья
XII	♓ — Рыбы	Таинство	Тайные друзья, враги, власть	Внутренние проблемы, скрытые болезни

Овен, 1-й дом, стихия — Огонь

Деканаты:

1-й — личность, лик, "я", Душа;

2-й — физические данные, затылок — возможности развития, карма, код (ухо);

3-й — способности, карма.

Уязвимые места: голова, лицо.

Болезни: сердечно-сосудистой системы, инфекционные, вызванные простудой, тонзиллиты и гепатиты, болезни глаз.

Рекомендуется: массаж головы (1-й дом) и зоны Тельца (2-й дом), используя приемы поглаживания, растирания, вибрации.

Обратить внимание при сердечно-сосудистых заболеваниях на зоны Овна, Тельца, Близнецов, Рака (1, 2, 3, 4-й дома), использовать приемы поглаживания, глубокий дренаж грудной клетки, комбинированный точечный массаж — "звезда Давида" (происходит гармонизация стихий Воды и Огня). При массаже стоп и голеностопных суставов (12-й дом), использовать приемы возвратно-поступательного поглаживания, растирания, "горный ручеек".

Телец, 2-й дом, стихия — Земля

Деканаты:

1-й — свободная зона, сила;

2-й — имущество, финансы, вещи;

3-й — материальное и духовное наследие.

Уязвимые места: горло, шея, нос, органы чувств.

Болезни: диабет, гепатит, нарушение обмена веществ, шизофрения, а также головные боли.

Рекомендуется: общий массаж по всем домам с акцентом на поглаживание (происходит консолидация всех домов).

При массаже волосистой части головы (1-й дом) использовать приемы поглаживания и растирания.

Массаж зоны Стрельца (9-й дом) необходимо выполнять, используя приемы обхватывающего поглаживания, растирания подушечками пальцев, внешнее болевое воздействие, вибрации.

Близнецы, 3-й дом, стихия — Воздух

Деканаты:

1-й — духовность, способности;

2-й — место служения, командировки, перемещения;

3-й — родственники, смерть близких, их воздействие.

Уязвимые места: нервная система (неврозы), умственные и речевые расстройства.

Болезни: легких, суставов (артриты), аллергии, а также головные боли.

Рекомендуется: массаж зоны Девы и Скорпиона (6-й и 8-й дома), используя приемы поглаживания, стереометрический массаж, абдоминальный круг вокруг пупка (происходит гармонизация стихий Земли и Воды).

Также следует делать массаж зоны Рака (4-й дом) и глубокий дренаж грудной клетки.

Рак, 4-й дом, стихия — Вода

Деканаты:

1-й — корни, грехи предков, происхождение, тайна.

2-й — связь с предками, отношения с родителями.

3-й — Родина, потеря ее, связь с народом.

Уязвимые места: желудок, печень, кишечник, мочевой пузырь.

Болезни: органов пищеварения и выделения.

Рекомендуется: массаж зоны Скорпиона (8-й дом), используя приемы поглаживания, вибрации, комбинированный точечный массаж — "ромб". Также следует делать массаж зоны надпочечников (7-й дом), используя прием "бегущий валик", снятие напряжения (разблокировка), "биоэнергетический челнок" — прогревание и нагнетание энергии (происходит гармонизация стихий Воды и Воздуха).

Лев, 5-й дом, стихия — Огонь

Деканаты:

1-й — профессия, воля;

2-й — свобода, эмоциональные увлечения, чувственность, любовные связи;

3-й — плоды, дети (родители посмертные), белое пятно, бородавка при бесплодии.

Уязвимые места: сердце, ткани, артерии, сетчатка глаз, суставы, мочевой пузырь.

Болезни: органов кровообращения, сердечно-сосудистой системы.

Рекомендуется: массаж воротниковой зоны (2-й дом), шеи, рук (3-й дом), используя приемы поглаживания, растирания, разминания.

Также следует делать массаж ступней ног (12-й дом), используя приемы "биоэнергетический челнок" — разогревание, "горный ручеек", "парящая стрела".

Дева, 6-й Дом, стихия — Земля

Деканаты:

1-й — отношения с начальством;

2-й — работа, водно-солевой обмен, скрытые депрессии;

3-й — здоровье, гигиена, болезни.

Уязвимые места: печень, желудок, кровь, кишечник, нижние конечности, колиты, общая нервозность.

Болезни: запоры, воспаление тонких кишок, уремия, а также кишечные спазмы.

Рекомендуется: общий массаж по всем домам с акцентом на поглаживание (происходит консолидация всех домов).

Далее выполняется массаж нижней части живота (8-й дом), используя приемы поглаживания, вибрации, комбинированный точечный массаж — "ромб".

Также следует делать массаж зоны Козерога (10-й дом), используя прием растирания.

Весы, 7-й дом, стихия — Воздух

Деканаты:

1-й — брак, партнеры, союзники;

2-й — связь с общественностью;

3-й — закон, власть, на "злой" стороне суды, конфликты, угроза тюремного заключения.

Уязвимые места: почки, нервная система, руки и ноги, кишечник.

Болезни: нервной системы и органов кровообращения.

Рекомендуется: массаж спины (5-й дом), используя приемы поглаживания, растирания, разминания, "биоэнергетический челнок" (для улучшения обменных процессов, разрушения скоплений шлаков, для гармонизации и равновесия стихий Воздуха и Огня), "парящая и пронизывающая стрела", "горный ручеек", "птенчик".

Также рекомендуется массаж зон Стрельца (9-й дом), Весов (7-й дом), Скорпиона (8-й дом). При массаже 9-го дома используются приемы обхватывающего поглаживания, растирания подушечками пальцев, внешнее болевое воздействие, вибрации. При массаже 7-го дома используются приемы поглаживания, возвратно-поступательного движения, растирания, "бегущий валик", разминание. При массаже 8-го дома — прием кругообразного поглаживания по часовой стрелке с нагнетанием энергии или против часовой стрелки с выбросом энергии.

Скорпион, 8-й дом, стихия — Вода

Деканаты:

1-й — наследие;

2-й — экстремальные ситуации;

3-й — здоровье духа, оккультные способности.

Уязвимые места: позвоночник, сердечно-сосудистая система и половые органы.

Болезни: носа (хроническое кровотечение), горла, сердца, спины, ног, кровеносной системы, варикозное расширение вен.

Рекомендуется: массаж зоны Весов (7-й дом), используя приемы поглаживания, возвратно-поступательного движения, растирания, "бегущий валик", разминание. Также рекомендуется массаж зоны Стрельца (9-й дом), используя приемы обхватывающего поглаживания, растирания подушечками пальцев, внешнее болевое воздействие, вибрации.

Стрелец, 9-й дом, стихия — Огонь

Деканаты:

1-й — философия, мировоззрение;

2-й — дальние связи, контакты издалека;

3-й — поездки, командировки.

Уязвимые места: бедра, суставы, печень, голова и горло, нервные болезни, вены, щитовидная железа.

Болезни: опорно-двигательного аппарата, легких, печени, кишечника, дерматозы, люмбаго.

Предварительно рекомендуется: сделать общий массаж по всем домам с акцентом на поглаживание (происходит консолидация всех домов).

Затем массаж зоны Весов (7-й дом), используя приемы поглаживания, возвратно-поступательного движения, растирания, "бегущий валик", разминание. Также рекомендуется массаж зоны Стрельца (9-й дом), используя приемы поглаживания, возвратно-

поступательного движения, растирания, "бегущий валик", разминание.

Козерог, 10-й дом, стихия — Земля

Деканаты:

1-й — профессия;

2-й — цель, вершина жизни (колени), достижение цели;

3-й — средства достижения цели, компенсация, надежды.

Уязвимые места: кожа, костная система, желчный пузырь, печень, желудок.

Болезни: кожные, простудные, сосудов, почек, артриты, остеохондроз.

Рекомендуется: предварительно сделать общий массаж по всем домам с акцентом на поглаживание из-за склонности к кожным заболеваниям. Далее в зависимости от болезни.

При простудных заболеваниях уделить внимание массажу шеи (2-й дом), используя приемы поглаживания, растирания, вибрации.

При сердечно-сосудистых заболеваниях для профилактики и лечения уделить внимание массажу зоны Льва (5-й дом), используя приемы поглаживания, "бегущий валик", комбинированный точечный массаж.

При остеохондрозе уделить внимание массажу зоны Льва, Весов, Стрельца (5, 6, 7-й дома), используя прием "биоэнергетический челнок" (для улучшения обменных процессов, разрушения скоплений шлаков, для гармонизации и равновесия стихий Воздуха и Огня). Также используется прием поглаживания.

При болезнях почек уделить внимание массажу низа живота (8-й дом), используя приемы кругообразного поглаживания, вибрации, легкого растирания, комбинированный точечный массаж. Также рекомендуется массаж поясницы (7-й дом) для гармонизации стихий Воздуха и Воды, используя приемы поглаживания, возвратно-поступательного движения, растирания, "бегущий валик", разминания.

Водолей, 11-й дом, стихия — Воздух

Деканаты:

1-й — сзади социум, реакция;

2-й — судьба, новизна, коррекция судьбы, неожиданность;

3-й — спереди истинные друзья, ложные друзья.

Уязвимые места: голени, лодыжки, мышцы.

Болезни: нарушение кровообращения, желудка (повышенная кислотность), склероз сосудов, болезни органов пищеварения, снижение защитных реакций организма.

Рекомендуется: при болезни селезенки уделить внимание массажу зоны Девы и Скорпиона (6-й и 8-й дома). Массируется эпигастральная область для профилактики и лечения болезней кроветворительных органов и область селезенки для улучшения работы кроветворной системы. Гармонизация Земли и Воздуха. Знак Девы ведает здоровьем, а Водолей имеет прямую связь с Девой, так как в зоне Девы расположен желудочно-кишечный тракт и кроветворительные органы — желчный пузырь, селезенка, печень. Рекомендуется поглаживание живота по часовой стрелке с нагнетанием

энергии и против часовой стрелки с выбросом энергии. Абдоминальный круг и комбинированный точечный массаж для Девы — "звезда Давида", для Скорпиона — "ромб".

Рыбы, 12-й дом, стихия — Вода

Деканаты:

1-й — таинство;

2-й — тайные друзья, враги, покровители, тайная власть;

3-й — внутренние проблемы, скрытые болезни.

Уязвимые места: ступни, пальцы.

Болезни: простудные, кровеносных сосудов (отеки, варикозное расширение вен), ревматизм, фурункулы, опухоли.

Рекомендуется: при простудных заболеваниях уделить внимание массажу шеи (2-й дом), используя приемы поглаживания, растирания, вибрации.

При сосудистых заболеваниях рекомендуется массаж левой воротниковой зоны (3-й дом), а также шеи и плеч (1-й деканат), используя прием спиралеобразного растирания плечевых суставов, локтевых суставов, пястных и запястных суставов, фаланг пальцев. При этом повышаются духовные способности пациента. Происходит гармонизация трех стихий: Воздуха, Огня, Воды.

При опухолевых заболеваниях обратить внимание на массаж шеи, плеч, коленей, посмотреть зону Рыбы (12-й дом), используя приемы спиралевидного растирания, поглаживания, вибрации.

Массажи

Для массажей, которые делаются для расслабления, снятия напряжения или удаления шлаков, благоприятно время **убывающей** Луны.

Для укрепляющих массажей с применением масел лучшее время — **растущая** Луна.

Ф. К. Величко

ЖИВИТЕ В РИТМЕ СОЛНЦА

Все мы живем под Солнцем и... под Луною. Днем преобладает солнечное влияние, ночью в свои права вступает Луна. Днем нами управляет сознание (Солнце), а ночью преобладают инстинктивные реакции (Луна). Инфаркты и инсульты чаще происходят ночью, а заметное падение внимательности и быстроты реакции (часто ведущее к неприятностям на дороге) — примерно через час после полудня — в период максимальной высоты Солнца над горизонтом.

Из суточных ритмов нашего организма наиболее знаком нам ритм бодрствования и сна. Вечером засыпаем, утром просыпаемся, и так 365 раз в году. Казалось бы, свой сон мы должны изучить досконально, но как же мы мало знаем о ритмах сна! Желая отоспаться, мы иногда залегаем пораньше. Однако если нам вздумается лечь спать слишком рано, сон вместо ожидаемых 10 часов сократится до 4 часов: попали "не в фазу"! Сон — такой же волнообразный ритмический процесс, как и

остальные функции нашего организма. В нем есть фазы, когда человек легко просыпается, а есть периоды так называемого "мертвого сна" — "сатурново время" в астрологической терминологии. Сон, начавшийся в критической фазе ритма, может закончиться через 5 часов или через 17, но никогда через 11 часов! Если вы ложитесь на час позже обычного, время бодрствования на следующий день у вас удлинится на 1 час (раскачка ритма!), если ляжете на 3 часа позже, то на следующий вечер вас может одолеть бессонница — время бодрствования тоже удлинится на 3 часа. Бессонница в астрологических понятиях — это выпадение из ритма. Не торопитесь прибегать к снотворным — поэкспериментируйте сначала со временем отхода ко сну. Сдвиньте его на 15 минут в любую сторону и отметьте результат. На следующий день сдвиньте еще на 15 минут, и так, наконец, опытным путем вы попадете на нужную точку, на гармоничную вашему организму фазу сна, бессонница исчезнет.

Многие жалуются на то, что по утрам не слышат будильника. Эта беда легко устранима — сдвиньте на полчаса в любую сторону момент отхода ко сну. Когда человек не слышит будильника, это значит, что будильник звонит в "сатурново время", попадает на фазу, в которой человеку трудно проснуться. Периоды наиболее легкого пробуждения повторяются через каждые 1,5 часа сна.* Сделайте так, чтобы будильник отмерял вам промежутки времени, кратные 1,5: 1,5 часа, 3 часа, 4,5 часа, 6 часов, 7,5 часа сна... но не 6,5 или 7 часов — именно через 6,5 — 7 часов вы попадаете в фазу "мертвого сна", предшествующую фазе пробуждения.

** Период этот, несомненно, "лунного" происхождения. Это так называемый "шаг Луны", практически целочисленно связанный с циклом смены лунных фаз (29,5 дня = 472 "шага") и с периодом обращения Луны вокруг Земли (27,32 дня = 437 "шагов").*

Немаловажен вопрос и о том, когда лучше лечь и когда вставать. Народная мудрость утверждает, что вставать с восходом Солнца полезно для организма, а вот лечь спать (или просто подремать) на заходе Солнца вредно. Действительно, соснув часок на заходе Солнца, вы встанете с чувством разбитости, а зачастую и с головной болью.

Сейчас нам придется обсудить чрезвычайно важный вопрос: как считать время?

Человечество избрало на редкость неудачный момент для начала отсчета суток — полночь, 0 часов. В это время не начинается практически ни один природный ритм, наша полночь Природе чужда. Астрология, в которой нет ничего, что не было бы рассмотрено у Природы, давно уже уяснила себе, что каждый ритм имеет свою шкалу времени, а сравнивать ритмы между собой нужно не по каким-то навязанным им абстрактным "часам", а по аналогичным (соответственным) фазам. Любой ритм, к чему бы он ни относился — к развитию самой большой галактики или к функционированию самой маленькой клеточки нашего организма, — развивается по одним и тем же законам, проходит одни и те же фазы. Три фазы развития ритма сразу бросаются в глаза: начало, максимум проявления (акрофаза) и

конец. Астролог различает от 7 до 12 фаз в каждом ритме (в зависимости от поставленной задачи) и сравнивает ритмы не по гражданским "часам", а по фазам: первую фазу одного ритма с первой фазой другого, седьмую — с седьмой и так далее. Только при таком счете времени рельефно выявляются ритмические закономерности. У хронобиологов же с их неменяющейся 24-часовой шкалой возникает большая путаница. Так, если я в научном отчете читаю, что подъем работоспособности начинается в четыре часа утра, у меня сразу же возникает вопрос: когда проводился эксперимент, зимой или летом? Зимой четыре часа утра — глубокая ночь, а летом — это восход Солнца! Совсем разные фазы ритма. Сравнивая ритмы по гражданскому времени (например, замеряя какой-то показатель ровно в 14 часов) мы сопоставляем несопоставимое, скажем, вторую фазу одного ритма с пятой другого, то есть сравниваем килограммы с километрами, а Божий дар с яичницей!

Как же правильно считать время в сутках? Астрологи около 400 лет тому назад установили, что восход Солнца, Луны и любой планеты над горизонтом совпадает с неким важным моментом исследуемого явления, например, рождения человека, и часто знаменует начало ритма. За последние 80 лет к такому же выводу пришли геофизики, медики и биологи, но только в отношении Солнца и Луны.

День и дневные ритмы астрологически начинаются с восходом Солнца. Ночь и ночные ритмы — с захода Солнца. Моменты восхода и захода Солнца — важнейшие точки суток, время, когда организм перестраивается с ночного режима на дневной и наоборот. В эти моменты заметно меняются геофизические характеристики данной местности — содержание ионов в воздухе, направление ветра, электростатический заряд между облаками и почвой. Меняются и физиологические показатели нашего организма — частота дыхания, вязкость крови, сила сердечных сокращений. В течение 10—20 минут восхода Солнца (10 минут до и 5 минут после) противопоказаны перегрузки — интенсивная гимнастика, бег трусцой и так далее. Аналогично влияет и заход Солнца. Установлено, например, что снотворное, принятое точно на заходе Солнца, действует в 40 раз сильнее, чем если его принять через два часа после захода, а принятие алкоголя на заходе Солнца очень быстро отключает наш мозг. Так что разумно начинать отсчет времени с этих моментов. Световой день (от восхода до захода Солнца) и соответствующая ему ночь (от захода до восхода Солнца) делятся астрологами на 12 "магических часов": 12 часов в дне, 12 — в ночи*. Часы при этом получаются "резиновыми": летний дневной час длинный, а зимний — короткий. Ночью все наоборот. Но при таком счете каждый час, вне зависимости от времени года, обозначает одну и ту же фазу ритма. В гражданском же счете времени 4 часа утра летом — это восход Солнца, первая фаза дневного ритма, а зимой — глубокая ночь, 8 или 9 фаза ночного ритма. Понаблюдав за собой в астрологической шкале времени, вы заметите, что самые продуктивные, самые везучие магические часы — это первый, девятый и десятый, а также третий, пятый и шестой. Зато на второй и двенадцатый часы приходится наибольшее количество неудач; в меньшей мере это относится к четвертому и восьмому часу. Седьмой и одиннадцатый оказываются переходными, как бы нейтральными. Как видим, природа

оказалась равно милостивой и к "жаворонкам", работающим с утра, и к "совам", разрабатывающимся только после полудня. Двенадцатый час непосредственно примыкает к заходу Солнца. На заходе Солнца ваш организм перестраивается на "ночной" лад, подкорковые слои мозга перегружены информацией и, пользуясь отключением активного сознания (вы прилегли вздремнуть), посылают все тревоги дня в сновидения, заставляя вас шаг за шагом вновь их переживать. Через час-полтора вы просыпаетесь, как после тяжелой работы.

** Делается это очень просто с помощью отрывного календаря, где указаны моменты восхода и захода Солнца. Скажем, 22 ноября 1991 года. Солнце встало в 8.00, село в 16.12. Долгота дня в Москве 7 часов 52 минуты. Каждый дневной магический час содержит (7 часов 52 минуты : 12) 39,3 минуты. Значит, первый час — от 8.20 до 8.59, считай, до 9.00; второй час — от 9.00 до 9.39 и так далее. Продолжительность ночи — 24 – 7 часов 53 минуты = 16 часам 8 минутам. Магический ночной час равняется (16 часов 8 минут : 12) 80,7 минутам = 1 часу 21 минуте. Для проверки: сумма дневного и ночного магического часа должна равняться 2 часам.*

Из всего сказанного выше следует и такой вывод, что время подъема ото сна тоже не безразлично вашему организму. Вставая с постели на втором или (в меньшей степени) на четвертом магическом часу, вы рискуете "встать не с той ноги" и некоторое время чувствовать беспричинное раздражение. Фактический материал, правда, по этому вопросу отсутствует, и читателю предоставляется возможность самому проверить это предположение. Учитывая специфику ритмов, связанных с восходом и заходом Солнца, гипертоникам полезно измерять давление на восходе, когда оно может достигать высоких отметок, а понижающие давление препараты следует принимать на заходе Солнца или за один-два часа до его восхода.

Итак, планируйте важные дела на 1-й, 3-й, 5-й, 9-й и 10-й магические часы дня и разгрузите 2-й и 12-й — обязательно, а 4-й и 8-й — по возможности. Помните, что на втором и двенадцатом часу реакция ослабевает, тут-то и подстерегают нас разные неприятные случайности.

Следующим по продолжительности солнечным ритмом является 27—29-дневная периодичность порождения пятен через центральный меридиан Солнца. Оно, как правило, вызывает магнитную бурю на Земле, неблагоприятно влияющую на самочувствие человека. При этом крупные группы пятен держатся на Солнце больше месяца и успевают совершить не один оборот вместе с поверхностью Солнца. Таким образом, намечается 27—29-дневная периодичность геомагнитных возмущений и связанных с этим неприятностей в нашей жизни. Эмоциональный накал прибавляет еще и Луна. Ее период обращения вокруг Земли — 27,32 суток. Два близких ритма способны вступать между собой в резонанс, создавая так называемые "биения", когда размах (амплитуда) колебаний резко увеличивается. Подобный эффект мы наблюдаем в угрожающем дребезжании стекол от "пролетающего" автобуса. По этой же причине солдатам не разрешается идти в ногу по мосту. Биения способны разрушить объект, в котором они возникают. Известно, что Шаляпин умел своим басом разрывая тонкостенные стаканы. Библия повествует, что от звука труб разрушились стены

Иерихона.

В ходе эволюции живые организмы научились избегать опасности лунно-солнечных биений, инстинктивно подавляя один из ритмов. К сожалению, "царю природы" — человеку — этого пока не удастся. Общественные организмы, начиная с семьи и кончая сообществом государств, не научились еще бороться с биениями, и конфликтность, скажем, в мировой политике имеет заметную 27—29-дневную периодичность. А не ровен час в эти биения вмешается периодичность перигеев Луны — 27,55 суток... Так, перигей Луны 15 августа 1939 года совпал с магнитной бурей, социальные страсти накалились прохождением большой группы пятен через центр диска Солнца 20—25 августа, и кто знает, не потому ли именно в эти числа пошла-поехала вторая мировая война... К сожалению, политики пренебрегают астрологией. Но мудрый читатель, раз попав в эмоциональную передрыгу, думается, запомнит этот день и приложит все усилия, чтобы избежать следующей встряски — через 27 дней. "Предупрежденный вооружен" — гласит древняя мудрость.

У каждого свой Новый год

Мы привыкли измерять нашу жизнь годами. И наиболее важным в нашей жизни солнечным циклом является именно год. Но не тот, что начинается 1 января. У каждого из нас свой новогодний праздник — день рождения. В этот день Солнце возвращается в то место круга Зодиака, откуда оно начало свой путь в момент вашего рождения, круг за кругом отсчитывая очередной биологический год — от дня рождения до следующего дня рождения. Разделим этот год на 12 месяцев. Так, если вы родились 8 марта, первый биологический месяц — от 8 марта до 7 апреля, второй — от 8 апреля до 7 мая и, наконец, последний, 12-й — от 8 февраля до 7 марта. Проанализировав несколько биологических лет, вы обнаружите, что каждый биомесяц имеет свое характерное лицо и его эмоциональная окраска повторяется из года в год. Наполнение событиями, естественно, каждый год будет разное, но ваше впечатление от месяца останется поразительно схожим. Одни биомесяцы пролетают как птички, легко и весело, другие тянутся как резина, нудно и тяжело. Все зависит от годовой ритмики нашей жизнедеятельности.

Биологический год

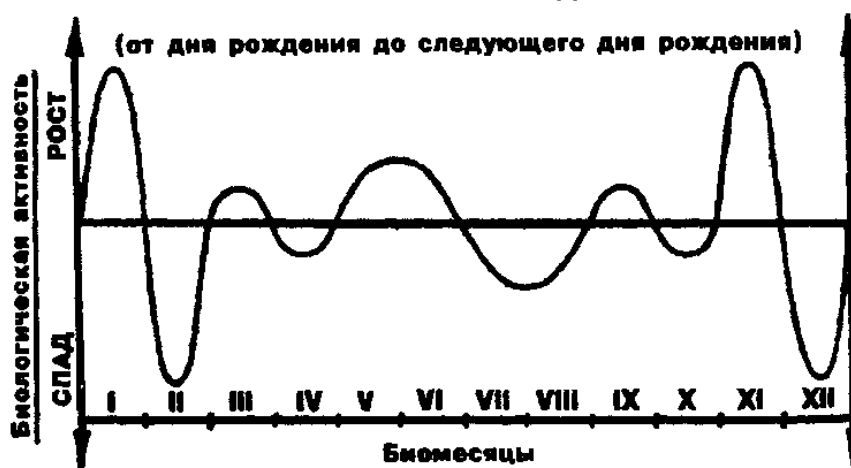


Рис.6

Обобщенная кривая ежегодной жизнеспособности представлена на рисунке 6. Обратите внимание на провалы **второго и двенадцатого** биомесяцев — это наши критические периоды. Биоритмы в это время наиболее разбалансированны. Организму полезно снижение в это время физической и умственной нагрузки. Конечно, каждый человек уникален, поэтому возможны отклонения в индивидуальной кривой в обе стороны, но не более чем на 15 дней.

В XIX веке, когда большинство людей умирало, как говорится, "в свое время", пики смертей приходились на 2-й и 12-й биологические месяцы. Сейчас, в связи с успехами медицины, картина несколько нечеткая, но и сегодня пик инфарктов, например, приходится на 2-й биологический месяц. В эти периоды наш организм наиболее слаб, подвержен инфекциям, нервным срывам, в эти месяцы ему нужно помочь. А как? "Если хочешь помочь — не мешай!" Не загружайте ваш 2-й и 12-й биологические месяцы лишней физической и умственной работой, и организм сам справится с трудным временем.

И как мудро все придумала природа! Перед каждым "провалом" жизнедеятельности есть "горка". На ней мы как бы набираем скорость, чтобы по инерции проскочить "ямы" 2-го и 12-го месяцев. В самом деле, статистика показывает, что для сердечников самый безопасный месяц — 1-й после дня рождения. Значит, важно воспользоваться и своими "хорошими" периодами, а это 1-й, 9-й, 10-й месяцы. Промежуточные горки и ямки годового биоритма не столь заметны, обычно колесо нашей жизни их проходит легко, и только когда ось начнет поскрипывать, они дают о себе знать.

Представим себе на минуту, что по какой-то причине, болезни, например, вы срезали себе бугорок первого биологического месяца. Тогда в энергетическую яму второго месяца вы скатитесь на очень малой скорости и придется вам из этой ямы выкарабкиваться, что называется, всеми четырьмя конечностями. То же относится к 9-му и 10-му месяцам — перед ямой 12-го. Итак, бережем свои энергетические горки!

На биологический год накладывается астрономический (он же астрологический) год, начинающийся с момента весеннего равноденствия. Он вносит в кривую (рис.6) сезонные поправки, связанные с ритмикой продолжительности светового дня и колебаний температуры воздуха. Весной у людей понижается иммунитет, развиваются душевные кризисы, активизируется физическая деятельность (дети растут быстрее). Одновременно ухудшаются способность к обучению, внимательность, тщательность. Часто повышается сексуальная активность, порой ведущая к безрассудству. Те, у кого критический месяц биогода приходится на весну, испытывают эти весенние влияния с повышенной чувствительностью. Осенью человек становится более уравновешенным, тяготеет к благоустройству быта, более склонен к духовной, нежели к физической работе. И всплески творческой активности часто приходятся на осень (вспомните "болдинскую осень" А. С. Пушкина).

Астрономический год также имеет два критических месяца — февраль (весенне-летняя перестройка организма) и август (переход к

осенне-зимнему сезону). Нетрудно сообразить, что люди, у которых второй или двенадцатый биологические месяцы приходятся на февраль и август, должны быть особенно внимательными к своему организму в это время.

Кроме природных, в нашей жизни действуют и социальные ритмы. Так, например, у производственников до последнего времени самым напряженным был декабрь (годовой план!). Студенты переживают стресс в январе и июне, школьники — в мае (экзамены). Плохо, если социально стрессовый месяц попадает на критический биомесяц. И, наоборот, выигрывают те, у кого критические биомесяцы совпадают с отпускной порой. Так в нашей жизни реализуется неравенство уже по моменту рождения: один, как говорят, в рубашке рождается, а другой — без оной.

И вот перед своим днем рождения уединились вы в уголке, окинули мысленным взором прошедший биогод и пригорюнились: не понравился он вам. Возникает вопрос: а нельзя ли улучшить грядущий, следующий биогод? Астролог говорит: можно! Грубо уподобим организм человека роялю, на котором время разыгрывает сюиту жизни. Конечно, рояль роялю рознь. Но много зависит и от настройки рояля. А нельзя ли настроить грядущий биогод и наш организм, используя закон аналогий? Вспомним, что ритмы более короткого отрезка времени воспроизводят свою картину и на более длинном временном отрезке. Так ритмы суток воспроизводятся в ритмах лунного месяца. За сутки Земля делает полный оборот вокруг своей оси, то есть над нашей головой проходит весь круг Зодиака. Того же результата, прохождения полного зодиакального круга, Луна достигает за 27,3 суток. По законам арифметики, если равны правые части двух равенств, то равны и левые. Следовательно, ритмически одни земные сутки равны одному лунному месяцу. Введем огрубление и заменим лунный месяц календарным — ошибка будет невелика. Тогда, если считать от нулевой точки, одни земные сутки подобны календарному месяцу. А нулевая точка — это момент нашего рождения: от него начинается отсчет ритмов нашего существования во внешней среде. Следовательно, от того, как мы проживем первые 12 дней, начиная со дня рождения, будут зависеть 12 месяцев нашего биогода. Так давайте же проживем эти 12 дней как можно лучше! Обратите особое внимание на второй и двенадцатый дни, соответствующие критическим биомесяцам.

Хотите проверить этот рецепт? Заведите дневничок и, начиная со дня вашего рождения, отмечайте в нем эмоциональное впечатление от каждого проведенного дня: хорошо прошел или плохо, скучно или весело, радостно или грустно, нервно или спокойно. Сравнив потом свои записи за 12 дней с начинающимся с них биогодом, вы заметите четкую аналогию: день — месяц. Если, предположим, на 3-й день вы крепко с кем-то повздорили, так и знайте: 3-й биомесяц получится у вас нервный. Необязательно, конечно, вы будете ссориться весь этот месяц, но каждое его событие будет чувствительно покусывать вас за нервы. Если на 8-й день вам нездоровится, постарайтесь разгрузить свой 8-й биомесяц: чувствовать вы себя тогда будете неважно. А если на 5-й день вам крупно повезло, на 5-й биомесяц можете смело планировать важное мероприятие и даже авантюру — выгорит! Естественно, номера дней мы выбрали совершенно произвольно — только для иллюстрации. Из-за

принятого нами упрощения точность совпадений день — месяц понижается к концу биогода, начиная примерно с 8-го биомесяца. Потому, например, нельзя гармонизировать себе сразу пятилетку, прожив гармонично два месяца после дня рождения. Каждый биогод нужно подстраивать по отдельности.

Взглянем теперь на ритмику биологического года с новой точки зрения. Какие дни нужно прожить особенно аккуратно? Второй и двенадцатый после рождения — они моделируют наши критические месяцы биологического года. Нам нужно также сохранить горку первого и 9—10-го дней, предшествующих критическим периодам, чтобы, взяв разгон, проскочить эти энергетические ямы на хорошей скорости. Что мы делаем в день своего рождения? Вот тут-то и подкарауливает нас сатана. Предположим, в день рождения мы перепили и весь первый день ходим хмурые. Ведь мы совершили ужасное дело — срезали себе энергетическую горку первого биологического месяца! Теперь во второй, критический, месяц мы скатимся на низкой скорости и будем мучительно выползать из ямы второго биологического месяца. Кто выползет, а кто и нет. Анализируя причины смерти, астролог всегда спрашивает: что человек делал в день своего рождения?.. Итак, пей, да меру разумей, особенно в день рождения!

Самый лучший способ гармонизировать свой будущий биологический год — это взять на 12 дней после дня рождения путевку в дом отдыха, пансионат или просто отдохнуть на даче...

Вот так, используя несложные приемы сравнения и подстройки наших биологических ритмов, каждый из нас способен гармонизировать свою повседневную жизнь.

Аналогия день — месяц особенно полезна при уходе за новорожденным: его биоритмы только-только настраиваются, и материнская ласка наиболее остро ему требуется на второй и двенадцатый дни жизни. Еще более точная настройка биогода производится по схеме "лунный месяц — солнечному году". Проследив эмоциональную обстановку 27—28 дней после дня рождения, можно наглядно представить себе весь биогод. В этом случае каждый календарный месяц будет охватывать $27,32:12=2,3$ дня. По первому месяцу новорожденного можно оценить первый год его жизни. А самое общее представление можно составить по схеме "первые сутки после рождения — первому году", то есть по первым 12 дням жизни можно с погрешностью плюс-минус полгода оценить самочувствие и развитие ребенка в течение первых 12 лет его жизни. Правда, и тут не удастся по первым 90 дням составить график всей жизни человека — аналогия слишком неточна.

Как отсчитывать дни? Если вы родились утром, день рождения засчитывается как первый день. Если вечером или в наступающую за ним ночь, счет начинается со следующего дня. Родившимся в середине дня придется провести двухлетнюю исследовательскую работу и экспериментально установить, считать ли день рождения первым днем.

Как известно, в один оборот Земли вокруг Солнца не укладывается целое число оборотов Земли вокруг своей оси и только четыре года содержат почти точно 1461 сутки. Из-за этого у нас в високосный год появляется 29 февраля. В нашей жизни каждые четыре

года намечается повторение аналогичных событий — в новой ситуации и на новом уровне, а каждый четвертый год отмечает конец одного цикла и одновременно начало следующего. Так, кривая разводов и повторных браков имеет небольшие всплески через четыре года. Н. М. Амосов дает одну и ту же характеристику ребенку в четыре и восемь лет — "энергичный, активный", а в 12 и 16 лет — "ровный, уравновешенный, спокойный, контактный". Между этими годами ребенок проходит последовательно стадии "ломающийся, очень спокойный — ровный, уравновешенный — беспокойный, раздражительный" — с интервалом в один год. Напрашивается аналогия между четырехлетним солнечным периодом и четырехчастным циклом смены лунных фаз, а также с четырьмя временами года. Первые два года (как бы от новолуния до полнолуния, весна-лето) идет завоевание новых позиций в жизни, накопление опыта, творческая наработка. Следующие два года (полнолуние — новолуние, осень-зима) человек осваивает достижения первых двух лет, закрепляет позиции, подводит некоторые итоги и готовит почву для нового рывка вперед, в последующее четырехлетие. Конец предыдущего периода органично переходит в начало следующего. Здесь, как в четырехтактном двигателе внутреннего сгорания: первые два такта создают условия, а следующие два — их реализуют. В приложении к общественной и семейной жизни разница в возрасте партнеров один — три года и пять — семь лет создает больше разногласий, чем четыре года и восемь лет, когда оба находятся как бы в одной фазе.

У многих людей выражены семи-восьмилетние периоды. Чаще — каждый седьмой, реже — восьмой годы жизни отмечены каким-нибудь важным событием. Это связано с физиологией, точнее, с процессами обмена. За семь лет каждая клеточка, каждый атом нашего организма заменяется новыми, точно такими же. Однократная доза радиации полностью исчезает из организма за семь лет. Некая повторяемость погодных условий также имеет семилетний период. Так, жара 1991 года может повториться в 1996-м (оба — годы Солнца). По-видимому, и творческая активность проявляется семилетними циклами. Так, у известного современного американского создателя психологических триллеров Стивена Кинга сборники рассказов выходили с интервалами в семь лет: "Кошмары и фантазии" через семь лет после "Команды скелетов", а тот — через семь лет после первого сборника "Ночная смена".

Об 11—12-летних циклах повышения солнечной активности и их влиянии на нашу жизнь написано много, начиная с классического труда А. Л. Чижевского "Земное эхо солнечных бурь". Отмечу только, что на пиках солнечной активности (последний был в 1990—1992 гг., самый высокий в XX веке) в повышенном числе рождаются нестандартные, неординарные люди, а творческие достижения взрослых заметно увеличиваются. На пиках солнечной активности создали свои лучшие произведения М. Глинка, А. Пушкин, Ф. Тютчев, А. Чижевский, Ф. Шопен, А. Эйнштейн и многие другие. Так что если вы не успели в 1990—1992 годах, готовьте выдавать шедевр в 2001—2003 годах!

В астрологии рассматривается также 28-летний, так называемый основной, цикл Солнца. Через 28 лет Солнце попадает в одну и ту же

точку Зодиака, плюс-минус 10 минут дуги, а новый год начинается с одного и того же дня недели. Так что не выбрасывайте табель-календарь на 1995 год, он пригодится вам в 2023 году. Этот цикл символизирует сезоны нашей жизни, если ее рассматривать как год: 0—28 лет — период становления (весна), 28—56 — реализация своего потенциала (лето), 56—84 — сбор жизненного урожая (осень), ну а периоду 84—112 лет завидовать нечего — все равно это зимняя спячка, которая у большинства из нас затягивается навеки. Легко видеть, что 28 — это седьмой пик четырехлетнего цикла и четвертый — семилетнего. Эти годы нашей жизни — 28—29-й и 56—57-й — часто оказываются гребнями высочайших волн жизненного океана, так сказать, критическими точками жизнегода. И тот, кто разумно, с бережливостью к своему телу, их минует, имеет шансы отпраздновать свое 84-летие — отправную точку ветви омоложения на кривой нашей жизни.

Таковы солнечные ритмы нашей жизни. И тот, кто гармонично в них вписывается, экономит силы и успевает больше сделать на этой Земле.

И. Денисова, С. Матвеев

ДАРИТЕ ГИПЕРТОНИКАМ СЕРЕБРЯНЫЕ КОЛЬЦА

Не так давно многие увлекались математическими расчетами своих биоритмов. Люди рисовали кривые подъема и спада своих эмоциональных, интеллектуальных, физических состояний, чтобы заранее определить, в какие дни "подстелить соломки", в какие пришпорить себя. Увы! Прогнозы биоритмов слишком часто не совпадали с действительностью — самочувствием, настроением, умственной активностью.

Причина же в том, что на эти индивидуальные биоритмы накладывались более мощные природные ритмы, влияющие и на живую, и на неживую материю, а кроме того, и ряд индивидуальных циклов.

Подробнее его история такова. Врачи, наблюдающие олимпийских чемпионов, с удивлением обнаружили, что молодые, здоровые, великолепно тренированные спортсмены временами никак не могут повторить своих рекордов. В году насчитали три таких месяца. Они напрямую были связаны с днем рождения спортсмена. Такими периодами спада активности явились последний месяц перед днем рождения, второй после этого дня и седьмой, считая от дня рождения. Статистические данные подтверждают: именно в эти три своих месяца люди разных возрастов чаще обращаются к врачам, берут больничные листы. По наблюдениям в некоторых клиниках, хирургические операции, проведенные у больных в один из трех плохих месяцев, чаще дают осложнения, чем в любой из других девяти. Кроме того, и смертность в эти периоды выше. Не только вследствие болезни, но и из-за несчастных случаев. Вспомните время гибели Индиры Ганди, смерть Н. К. Крупской.

Таким образом, каждый может рассчитать для себя три месяца снижения защитных сил организма, спада внимания, активности. И, конечно, истинное состояние человека при росте или падении биоритмов — эмоционального, интеллектуального, физического — в три плохих

месяца будет существенно отличаться от его состояния при таких же перепадах, приходящихся на другие девять месяцев.

Еще более на биоритмах сказываются изменения в окружающей природе. Даже при оптимальном варианте всех трех биоритмов человек (особенно пожилой) болезненно ощутит влияние дней повышенной солнечной активности, скачков атмосферного давления, циклонов, антициклонов, резкого перепада температуры на улице.

Так же сильно, в отличие от перемен погоды, вполне закономерно, ритмично влияют на человека лунные циклы — полнолуние и новолуние. Они тоже наносят свой отпечаток на индивидуальную кривую биоритмов.

В полнолуние хороший хирург избегает делать операции. В эти дни у людей повышаются кровяное давление, агрессивность, нервозность. Каждый словно впадает в стрессовое состояние и потому способен на случайные, непредсказуемые и, увы, неумные поступки. В полнолуние растут травматизм, дорожные аварии, ссоры, драки. Особенно плохо в эти дни гипертоникам. У них, помимо плохого самочувствия, возможны гипертонические кризы.

При новолунии активность организма падает, появляются вялость, быстрая утомляемость. Особенно большую слабость чувствуют люди с пониженным кровяным давлением — гипотоники. Гипертоникам в эти дни полегче, так как их высокое давление немного снижается, сердце работает без перегрузки.

Итак, помимо индивидуальных биоритмов, которые предсказывают ваше эмоциональное и физическое состояние на каждый день, советуем больше внимания обратить на ваши три плохих месяца и фазы Луны.

Первый месяц после дня рождения (с поправкой на несколько дней в ту и другую стороны) считается лучшим в году.

Второй, как говорилось, относится к плохим. В этом месяце избыточны все желания, и контролировать себя человеку трудно. Он слишком поддается соблазнам, что может повредить его здоровью. Грубо говоря, во втором месяце после дня рождения опасны обжорство, пьянство, неразборчивые, чрезмерные любовные связи и тому подобное.

Седьмой месяц после дня рождения характерен тем, что энергетические каналы у человека, отмечавшего свое появление на свет полгода назад, меняют направленность. Например, у людей, рожденных в феврале (знак Водолея), канал желчного пузыря (активный у Водолеев) в августе (знак Льва) ослабляет свою энергетику, а канал сердца (слабый у Водолея) усиливается. Организм Водолея стремится вернуть привычное энергетическое равновесие, с которым он появился на свет, восстановить энергетический баланс и — истощает свои силы. То же происходит и у рожденных в другие месяцы.

Для **двенадцатого месяца**, то есть последнего перед днем рождения, характерно ослабление сердечной деятельности. Особенно трудна в этом отношении последняя неделя.

Однако вы можете помочь себе, если несколько раз в день будете делать простенький массаж двух активных точек в строгой последовательности:

1. Найдите под левой ладонью (перед запястьем) напротив мизинца выпуклую косточку подушечкой большого пальца правой руки. Не отрывая большого пальца от кожи, круговыми движениями по

часовой стрелке со стороны предплечья массируйте эту активную точку в течение минуты. Можно просто сделать по счету шестьдесят кругов. Этот прием выравнивает сердечный ритм и при учащенном сердцебиении — тахикардии, и при замедленном, и при перебоях пульса — аритмии

2. Наладив ритм "мотора", следует позаботиться о хорошей "доставке топлива". Для этого вслед за первой отмассируйте и вторую активную точку. Она расположена у ложа ногтя среднего пальца левой руки, ближе к указательному пальцу. На этот уголок около ногтя также нажмите подушечкой большого пальца правой руки и, не отрывая пальца от кожи, вращайте по часовой стрелке шестьдесят раз (одну минуту). Массаж этой активной точки облегчает проток крови по сосудам сердца. Кстати, минуты через 3—4 вы можете проверить результаты массажа по тонометру — прибору для измерения кровяного давления. Нижнее давление немного опустится, нормализуется.

Такой массаж полезен не только в последний месяц перед днем рождения. Если его проводить регулярно по несколько раз в день, то через 3—4 месяца вы избавитесь от аритмии пульса. Но ни в коем случае не прекращайте пить лекарства, назначенные врачом. Скорее всего врач, судя по вашему состоянию, пульсу, кардиограмме, сам уменьшит дозу лекарств, а потом отменит их.

При болях в сердце, особенно если под рукой нет лекарства, примените дополнительный вид массажа. Сожмите указательным и большим пальцами правой руки мизинец левой руки по бокам ногтя и ритмично 1—2 минуты то крепко стискивайте, то отпускайте, как будто из пипетки вы по капле выдавливаете жидкость.

Таким массажем вы можете помочь себе, своим близким. И даже человеку, которому стало плохо с сердцем на улице, вы способны облегчить состояние до прихода "скорой помощи".

В полнолуние, как мы говорили, особенно страдают гипертоники. В это время им прежде всего надо снять с пальцев золотые кольца. Да и вообще золото не для гипертоников. Ведь оно возбуждает, усиливает энергетику. А вот серебро успокаивает. Поэтому гипертоникам полезно носить серебряные кольца на безымянных пальцах. По ним проходит канал теплообразования, следующий за каналом кровообращения, который заканчивается у ногтя среднего пальца руки. По древневосточному правилу, чтобы снять перенапряжение в канале, надо успокаивать следующий канал. Таким образом, надев серебряные кольца на безымянные пальцы рук, вы снимете переизбыток напряжения и в канале кровообращения (давление начнет снижаться). Но так кровяное давление нормализуется медленно — в течение месяцев, зато эффект стойкий.

В новолуние, как известно, больше страдают гипотоники. Слабость, вялость, холодные пальцы. Чтобы нормализовать свое давление, гипотонику, как и гипертонику, надо постоянно носить кольца. Но другие и на других пальцах.

На среднем пальце правой руки женщинам следует носить золотое кольцо, мужчинам — на том же пальце левой руки (берущей энергию). Это усиливает приток энергии в канал кровообращения, проходящий по этому пальцу.

Серебро тоже помогает гипотонику, однако кольцо из серебра мы рекомендуем носить на указательном пальце правой руки. Серебро успокаивает канал толстого кишечника, начинающийся на этом пальце. Энергетика этого канала с возрастом увеличивается. Это и понятно, ведь кишечник постепенно засоряется, становится более вялым (начинаются хронические запоры), и мудрый организм усиливает приток энергии в этот канал. Свидетельство тому — углубляющиеся с возрастом морщины, идущие от носа к углам губ, то есть по ходу канала толстого кишечника. Если успокоить этот канал серебром, то будут активизированы несколько других каналов и кровяное давление у человека повысится.

Если гипотоник наденет кольца, как мы рекомендовали, то постепенно его пальцы потеплеют, слабость отступит.

Можно и быстрее поднять давление. Для этого, потеряв ладони одна о другую, положите левую женскую или правую мужскую ладонь на копчик. Подождите минут десять. Результат скажется быстрее, чем от колец, но будет недолгим.

В полнолуние и новолуние полезно пить настой из перечной мяты. Считается, что он нормализует энергетику организма.

Гипертоникам, гипотоникам да и всем советуем избегать операций, вплоть до лечения зубов, в их три плохих месяца и в полнолуние. Конечно, лишь в том случае, если отложить, передвинуть операцию можно без риска.

Напоследок стоит назвать неблагоприятные (пассивные) часы и оптимальные (активные) часы суток, влияющие на всех. Группа врачей и ученых определила их до всевозможных переводов стрелок на летнее и зимнее время. Пусть каждый сам делает на это поправку. Активные часы, когда все вам будет даваться легко: с 5 до 6 ч., 11—12, 16—17, 20—21, 24—1 часа ночи. Пассивные часы (займитесь чем-то малозначимым, даже лечение зуба будет болезненнее ведь эти часы плохи как для вас, так и для врача): с 2 до 3 ч., 9—10, 14—15, 18—19, 22—23. Кстати, если вы не успели заснуть до активного часа (24—1 ночи), возможна бессонница.

ВАШИ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ*

** По страницам печати кочуют два варианта описания биологических часов, первый вариант — из болгарского журнала "Наука и техника", второй — из китайской газеты "Женьминь жибао", а также различные модификации на их основе. Эти варианты достаточно противоречивы, но если вспомнить, что говорилось о "магических часах" в статье Ф. К. Величко "Живите в ритме Солнца", то какой-то смысл в них можно найти. Эти исследования хорошо иллюстрируют подход ученых, игнорирующих не только время года, но и географические координаты места, где проводились исследования. Понять о каких часах идет речь — летних или зимних — тоже не представляется возможным. (Прим. сост.)*

1-й вариант

Каждый час суток влияет на людей физически и душевно. Типичный пример: никто не чувствует себя вечером так же бодро, как

утром. И не имеет значения — "жаворонок" вы или "сова".

4.00 В это время наше тело получает порцию стрессового гормона кортизона — чтобы мы стали работоспособными, когда пробудимся. Однако эта "инъекция" активности чревата некоторыми заболеваниями. Опасность сердечного инфаркта особенно велика в ранние утренние часы. Ощущают ее и больные астмой — в этот час бронхи опасно сужены.

5.00 Концентрация кортизона, вырабатываемого корой надпочечников, в 6 раз выше дневной. Лекарства воздействуют по-разному в определенные часы. Поэтому врачи, использующие знание хронобиологии, принимая во внимание естественное выделение гормонов, предписывают принимать в ранние часы дня большие дозы лекарств. Стандартная формула "три раза в день" уже устарела.

6.00 Кортизон действует как внутренний будильник. Общий обмен веществ приходит в движение. Повышается уровень сахара и аминокислот в крови. Таким образом подготавливается необходимая для рабочего дня энергия.

7.00 После пробуждения и утреннего душа следует завтрак. Забытое правило "завтракай плотно" вновь в моде. Специалисты по вопросам питания отмечают, что за завтраком человек должен получить не менее 2000 килокалорий, чтобы похудеть. А та же порция вечером приводит к ожирению. Ключ этого феномена кроется во внутренних часах органов пищеварения, когда до обеда они преобразуют углеводы в энергию, а вечером — в жиры.

8.00 Железы производят большое количество гормонов. Большинство людей находятся на пути к работе. Но они еще не окунулись целиком в повседневные заботы. Интересен с медицинской точки зрения факт, что страдающие ревматизмом особенно чувствуют ломоту в костях, потому что ощущение боли утром обостряется до предела. Плохая новость и для курильщиков — утренняя сигарета сужает в большой степени кровеносные сосуды.

9.00 Кому назначены уколы, лучше всего пойти в процедурный кабинет, чтобы избежать повышения температуры и отеков. Организм весьма устойчив к рентгеновскому облучению. Опыты на крысах показали, что животные, подвергавшиеся большим дозам облучения в это время, жили более 120 суток. Получившие ту же дозу, но в 9 час. вечера, подопытные крысы погибли в течение 13 часов.

10.00 Температура тела достигла своего максимума и связанной с ней работоспособности. Особенно хорошо функционируют кратковременная память (в то время как на долговременное запоминание влияют послеобеденные часы). Текст, прочитанный около 9 час., к примеру, лучше запоминается, нежели прочитанный в 15 час. Однако он быстро стирается из памяти через неделю, чего не скажешь о тексте, прочитанном во второй половине дня.

11.00 До обеда мы исключительно работоспособны, и прежде всего в счете. Для школьников математика выглядит легкой между 9 и 12 утра и между 16.30 и 18 час. Сердце также находится в отличной форме, и если в это время проводить исследования, то некоторые сердечные заболевания окажутся незамеченными. Одновременно оно становится столь чувствительным, что в стрессовых ситуациях до обеда сердечный

ритм учащается в большей степени, чем вечером.

12.00 В теле происходит непрерывное повышение кислотного содержания в желудке. После утренней активности появляется потребность в отдыхе. По статистике, кто может позволить себе послеобеденную дрему, получают на 30% реже сердечный инфаркт по сравнению с теми, кто продолжает работать. Необходимость сна вызвана сравнительно ослабленным кровоснабжением мозга. Кровь необходима желудку, чтобы поддержать работу по перевариванию пищи.

13.00 Работоспособность по сравнению со средней за день понижена на 20%. Печень вырабатывает много желчи.

14.00 Давление крови и гормональный уровень понижаются. Усталость особенно ощутима. Десятиминутного отдыха вполне достаточно для преодоления фазы усталости. Водителям вместо крепкого чая или кофе рекомендуется вздремнуть несколько минут. При болезненных медпроцедурах местные наркозы действуют продолжительнее и переносятся легче. Новые знания противоречат привычке приступать к операции именно утром. То же самое относится к зубо врачебным манипуляциям: в 14 час. наши зубы бесчувственны к боли. Врачебное обезболивание длится полчаса. Вечером его воздействие уменьшается до 19 мин., а перед обедом длится всего 12 мин. Наиболее слабо воздействуют медикаменты на зубную боль ночью.

15.00 Наступает новое желание поработать. Начинается второй пик работоспособности.

16.00 Давление крови и кровообращение повышается. Бегуны достигают отличных результатов. Тренировочный эффект особенно велик, в то время, как в утренние часы он невысок. Медикаменты, повышающие кислотность, воздействуют эффективно.

17.00 Ощущается повышение жизненных сил, дышится полной грудью. "На полных оборотах" работают почки и мочевой пузырь. Между 16 и 18 час. отрастают быстрее всего волосы и ногти.

18.00 Активна поджелудочная железа. Печень относится терпимо к спиртному.

19.00 Давление крови и пульс понижаются до такой степени, что врачи предупреждают об опасности приема понижающих кровяное давление средств. А препараты, воздействующие на центральную нервную систему, имеют повышенный эффект.

20.00 Содержание жиров в печени понижается, кровь в венах пульсирует учащенно. Даже самые низкие дозы антибиотиков воздействуют на организм укрепляюще (до 4 час. утра). Самое оптимальное время приема антибиотиков — 20.32.

21.00 Не следует набивать пищей, особенно жирной, свой желудок. Она остается непереваренной до следующего утра.

22.00 Работоспособность резко падает. В крови увеличивается количество лейкоцитов — более 12 тыс. белых кровяных телец на мл, в то время как утром их количество составляет около 5 тыс. Не следует принимать медикаменты с побочным воздействием, т.к. может возникнуть опасность интоксикации. С этого времени ни одной сигареты не должно быть выкурено до утра! Организму очень трудно разлагать яды никотина.

23.00 Обмен веществ сводится до минимума. И вместе с ним

понижается кровяное давление, частота пульса и температура тела. Выработка кортизона прекращается. По этой причине ночью рождается в два раза больше детей, нежели днем.

24.00 Кожа восстанавливается ночью быстрее, потому что клетки делятся быстрее, чем днем.

1.00 Человек погружается в глубокий сон (за свою жизнь мы проводим в спячке 6 лет).

2.00 Водители за рулем реагируют замедленно на оптические раздражители. Количество аварий резко повышается. Большинство людей начинает лихорадить. Тело исключительно чувствительно к холоду.

3.00 Душевное настроение достигает самой низкой точки. Оно поддерживается гормоном мелатонином, который делает людей сонными и вялыми (дневной свет угнетает выработку мелатонина, потому днем мы активны и в хорошем настроении). В этот час возрастает кривая самоубийств: депрессивные люди часто просыпаются в это время, настроение их резко ухудшается, мрачные мысли витают вокруг. Печень разлагает принятое вечером спиртное...

Из болгарского журнала "Наука и техника"

2-й вариант

В последнее время появляются все новые гипотезы об одной из главных загадок человеческого организма — внутренних биологических часах. Одна из них представляет себе деятельность нашего организма следующим образом:

1-й час пополуночи. Большинство людей спит уже около трех часов, проходя через все фазы сна. Теперь начинается фаза легкого сна, мы легко можем проснуться. Именно в это время мы очень чувствительны к боли.

2-й час. Большинство внутренних органов замедлило ритм работы. Лишь печень использует период отдыха для более интенсивного обмена веществ, удаляя из организма все ядовитые вещества. В нашем организме происходит "большая чистка". Те, кто еще не спит, не должны пить кофе, чай или спиртное. Лучше выпить стакан воды или молока.

3-й час. Наш организм отдыхает. Если вы должны бодрствовать, старайтесь не отвлекаться, полностью сосредоточиться на работе. В это время давление крови самое низкое, пульс и дыхание — самые медленные.

4-й час. Давление по-прежнему низкое, до мозга доходит лишь минимальное количество крови. В это время умирает больше всего людей. Организм работает на минимальных оборотах, но слух обостряется. Нас будит даже малейший шум.

5-й час. Почки отдыхают, выделение мочи минимально. Уже несколько раз мы прошли через все фазы сна — от легкого через фазу сновидений в глубокий сон без сновидений. Тот, кто встает в это время, быстро приходит в возбужденное состояние.

6-й час. Давление увеличивается, сердце бьется чаще, кровь пульсирует. Организм пробуждается, даже если мы еще хотим спать.

7-й час. Соппротивление организма особенно сильно. При встрече с вирусами и бактериями в это время наибольшие шансы избежать

инфекции.

8-й час. Организм отдохнул, печень удалила все шлаки. Ни в коем случае в это время нельзя пить спиртное, это чрезвычайно перегрузит печень.

9-й час. Возрастает психическая активность, уменьшается болевая чувствительность. Сердце работает на полных оборотах.

10-й час. Наша активность возрастает, мы находимся в наилучшей спортивной форме. Можем двигать горы и крушить скалы. Такая энергия не уменьшится до обеда. Разговоры за кофе в это время — бездарная трата собственного энергетического потенциала.

11-й час. Сердце работает ритмично в соответствии с нашей психологической активностью. Мы не чувствуем больших перегрузок.

12-й час. Все наши силы наготове. В это время не следует много есть, лучше еще часик подождать с обедом.

13-й час. Печень отдыхает, в кровь поступает меньше глюкозы. Прошел первый период дневной активности. Чувствуется усталость. Нужен отдых.

14-й час. Кривая энергии идет вниз, наши реакции все медленнее. Это вторая нижняя точка в суточном цикле.

15-й час. Наше самочувствие снова улучшилось. Органы чувств, прежде всего обоняние и вкус, особенно чувствительны. Гурманы садятся к столу именно в этот час.

16-й час. Увеличивается уровень сахара в крови. Это не означает заболевания, он снова понизится.

17-й час. Наша производительность все еще высока. В это время спортсмены очень интенсивно тренируются.

18-й час. Снова мы чувствительны к боли. Ощущаем потребность в движении, но психическая активность постепенно уменьшается.

19-й час. Возрастает давление крови, мы становимся нервными, легко возникают ссоры по пустякам. Это плохое время для аллергиков. Может разболеться голова.

20-й час. Наш вес достигает суточного максимума, реакции необычайно быстрые. Шоферы в хорошей форме, в это время меньше всего дорожных происшествий.

21-й час. Наше психическое состояние снова стабилизировалось. Это время благоприятно для студентов и актеров, чтобы заучивать тексты или роли, ибо вечером увеличивается объем памяти.

22-й час. Количество белых телец в крови увеличивается с 5-8 до 12 тысяч. Температура тела понижается.

23-й час. Наш организм готовится ко сну, но продолжает обновление клеток.

24-й час. Если мы спим уже два часа, то именно сейчас нам может присниться что-то хорошее. Во всем нашем организме, а следовательно и в мозгу, устанавливается равновесие и удаляется все лишнее. Приятных вам сновидений и бодрого пробуждения утром!

Из китайской газеты "Женьминь жибао"

ВРЕМЯ ЛЕЧИТ

Доктор Глыбин не помнит, когда, в каком году он принял свою

последнюю таблетку. Даже с гриппом, с температурой бегают по утрам. Бег, говорит, лечит не хуже аспирина.

Генеральный директор научно-исследовательского центра клинической кардиологии и биоритмологии, академик, доктор медицинских наук Леонид Глыбин признан во всем ученом мире. На протяжении последних 15 лет он утверждает, что открыл феномен, способный оздоровить человечество. Его не опровергают, но и ходу открытию не дают. А потому за все эти годы Глыбину удалось оздоровить сугубо лабораторное число пациентов. Но зато каких! Сердечников, прошедших все клиники и приговоренных к "высшей мере" — оперативному вмешательству.

Доктор Глыбин успешно лечит без скальпеля и единой таблетки, а также без рецидивов, таких, как приступы стенокардии, удушье, и прочих поводов для "неотложки". Тогда — как?

Говоря популярно — с помощью революционной перестройки ритма жизни каждого своего пациента.

Больной должен — всего-то! — рано, не позже 21.00, лечь спать и соответственно рано, часа в 4 утра, вставать.

Вместо микстур Леонид Глыбин прописывает подходящую дозу ежедневных физических нагрузок (ходьба, бег, гантели и прочее). И, конечно, регулярные электрокардиологические наблюдения.

Он возвращает к нормальной жизни и тех, кто перенес инфаркты. Еще вчера "отпетые" инвалиды, сегодня эти люди, ну если не спортсмены, то преспокойно бегают трусцой по утрам.

Исследования Л. Я. Глыбина позволили выявить ранее неизвестную закономерность. В физическом тонусе человека зафиксировано пять "подъемов" — **около 5, 11, 16, 20, 24 часов** и "спады" — **около 2, 9, 14, 18 и 22 часов**. По мнению ученых, это в корне меняет наше представление о ритме жизнедеятельности человека на Земле и дает основание обратиться к Всемирной организации здравоохранения, к монархам, президентам и их правительствам с предложением рассмотреть вопрос изменения социального ритма жизни людей, и особенно проблему вечерней и ночной работы.

Обнаруженный феномен убеждает в необходимости начала рабочего дня **с 5-6 часов утра** и его окончание **к 13 часам** по "зимнему" местному декретному времени России. Отход ко сну — **около 21 часа** подъем с постели — **около 4 часов утра**, прием пищи — **около 4, 10, 15 и 19 часов**, являются физиологической необходимостью каждого человека.

Снижение и ликвидация атеросклероза, рака, инфаркта миокарда, гипертонии, ожирения, сахарного диабета и многих других хронических заболеваний; сохранение здоровья и долголетия; высокая работоспособность и оптимальность ритма труда; предупреждение травматизма в быту и на производстве находятся в прямой зависимости от биологического внутрисуточного ритма людей и использования резервных возможностей организма.

Сегодняшний социальный уклад жизни — это трагедия для многих и многих миллионов людей. Человек не должен расплачиваться своим здоровьем за существующий режим работы предприятий и учреждений, за навязанный государством противоестественный ритм

жизнедеятельности.

Год он и есть год. Но вот некоторые ученые считают необходимым ввести понятие экологического года, в течение которого совершается полный цикл жизненных форм от их возникновения до угасания. Такой год, по их мнению, начинается с первого Пасхального воскресенья, а времена года непостоянны по длительности, так как даты наступления Пасхи и предшествующего ей Великого поста могут сдвигаться.

В году либо 350, либо 357, либо 378, либо 385 дней. Неизменны по длительности два сезона. **Лето длится 70 дней, осень — 89.** К сезонам или зимы, или весны может относиться до 34 дней — отрезок времени от самой ранней Пасхи 4 апреля (по новому стилю) до самой поздней — 5 мая. В первом случае **зима длится 106 дней, весна — 100;** в последнем — **зима — 140, весна — 66 дней.** Соответственно, Масляная неделя и Великий пост приходятся то на март-апрель, то на февраль-март, и даже на январь-февраль.

По наблюдениям специалистов, пасхальный календарь выявляет ряд закономерностей, связанных с процессами, происходящими на Солнце, и, естественно, влияющих на все живое на Земле, какие не вписываются в обычный численник. Так, на Пасхальной неделе возрастают значения гелиогеофизических показателей (разные в разные годы), причем число таких показателей достигает 50% от числа измеренных. Поскольку человек — творение природы, возможно, для него было бы органично жить по ее законам, а не по декретам и указам чиновников — таков вывод ученых.

Из советов доктора Глыбина:

Глыбин уверен: четкая закономерность в режиме сна одинакова и у новорожденных, и у взрослых. В любой сезон года эта естественная потребность возникает примерно около 21 часа. Поэтому приготовления ко сну у школьников, как и у их родителей, должны начинаться в 20 часов 30 минут. И вставать они также должны около 4 утра! Исходя из этого должен строиться и весь дальнейший распорядок дня и в школах, и в детских садах.

Абсолютно нефизиологично заставлять детей учиться во вторую смену! Из-за неестественного распорядка уже к восьмому классу число относительно здоровых детей в школах уменьшается в 4 и более раз...

Исследованиями доктора Глыбина установлено, что именно около 2, 9, 14, 18, 22 часов возможны приступы болей у страдающих ишемической болезнью сердца, подъем артериального давления у гипертоников. А значит, и лечение эффективнее всего в эти часы.

А вот при сильном снижении артериального давления и температуры тела, редкого пульса и дыхания целесообразнее терапия к 5, 11, 16, 20 и иногда — к 24 часам.

Проведение физических нагрузок наиболее целесообразно около 5-6 часов утра.

Наиболее гармоничной физической нагрузкой надо считать медленный бег или дозированную быструю ходьбу.

Ф. К. Величко

УМЕЕМ ЛИ МЫ БОЛЕТЬ?

Увы! От болезней не убережешься. Правда, нам спешат на помощь официальная медицина, целители, инструкторы физкультуры — все они стараются защитить нас от недугов или помочь преодолеть их. Но знаете ли вы, что и астрология может оказать в этом весьма существенную помощь?

И здоровье, и болезни имеют свою ритмику. Знание ее поможет не только уберегаться от заразы, но и правильно вести себя во время болезни, помогая организму, а не осложняя ему борьбу неумным и несвоевременным вмешательством.

Обратимся к Луне — повелительнице ритмики всего живого на Земле. Наиболее подвержен заражению и отравлению человек в периоды новолуний, затмений и перигеев Луны. Защитные силы его в это время ослаблены. Наиболее устойчив к заражению человек в период после первой четверти и до последней четверти Луны (максимум — в полнолуние). В это время он в расцвете жизнедеятельности. Вы думаете, почему в медицинских справочниках столь различающиеся сроки от контакта до начала заболевания, так называемый скрытый, латентный или инкубационный период (для сальмонеллеза — от 6 часов до 3 дней, для сыпного тифа — от 4 до 14 дней)? Астрологи прекрасно понимают, что этот разброс обусловлен тем, на какой день Луны человек контактировал с больным: если в новолуние, микробы быстро овладевают организмом, если в полнолуние, организм дольше сопротивляется.

Опасны для заражения также 2-й, 7-й, 8-й и 12-й месяц биологического года, когда жизнеспособность человека понижена, а также 2-й, 7-й, 8-й и 12-й дни после дня рождения. Особенно опасны эти дни для новорожденных, которые только-только приспосабливаются к нелегким условиям существования. Персонал роддомов и кормящие мамы в эти дни особенно строго должны соблюдать все правила гигиены.

Теперь остановимся на днях Луны и прохождении ею знаков Зодиака.

Заболеть в 1-й день Луны не особенно страшно: болезнь может оказаться долгой, но человек обязательно поправится.

Не опасны болезни, начавшиеся на 2-й день Луны.

Заболевший на 3-й день будет поправляться с трудом.

Болезнь, наступившая на 4-й день, весьма опасна, на нее сразу же нужно обратить серьезное внимание.

Нехорошо заболеть на 5-й день: если не принять срочных мер, дело может кончиться очень печально.

Заболевший на 6-й день отделается легким испугом.

Легко излечимы и болезни 7-го дня Луны.

Для людей, заболевших на 8-й день, болезнь может оказаться очень опасной.

Опасны, но, слава Богу, не смертельны и болезни 9-го дня.

10-й день — критический: заболевший может погибнуть, если ему не окажут немедленную помощь.

Заболеть на 11-й день опасно для женщин и не опасно для мужчин.

Оба пола должны обратить самое серьезное внимание на болезнь, наступившую на 12-й день Луны.

Начало болезни на 13-й день говорит о ее затяжном характере, возможно, долго придется пролежать в больнице.

Болезни 14-го и 15-го дней несерьезны.

С болезнями 16-го дня человек обычно легко справляется.

Если вы заболели на 17-й день, примите все возможные меры: запущенная болезнь может стать неизлечимой.

То же относится и к болезням 18-го дня.

Болезнь 19-го дня не опасна, скоро пройдет.

А вот болезнь, начавшаяся на 20-й день, может затянуться надолго.

Слегший на 21-й и 22-й дни подвергается большой опасности.

Болезни 23-го дня длительны, но при правильном уходе и лечении проходят без последствий.

Болезни 24-го дня не опасны.

Заболевшему на 25-й и 26-й дни Луны нужно немедленно лечь в постель и вызвать врача, а то и "скорую помощь".

Начало болезни на 27-й и 28-й дни не опасно.

Болезни 29-го и 30-го дней Луны чрезвычайно серьезны — необходима немедленная врачебная помощь.

Итак, почувствовав себя нездоровым на 4-й, 5-й, 8-й, 10-й, 12-й, 17-й, 18-й, 21-й, 22-й, 25-й, 26-й, 29-й и 30-й дни Луны, не перемагайтесь, ложитесь в постель и вызывайте врача. Особенно если идет 2-й и 12-й биологический месяц или 2-й, 7-й, 8-й и 12-й дни после дня вашего рождения.

"Врачу, исцелися сам!" Как реализовать этот древний афоризм применительно к больному? Во-первых, с помощью самогипноза. Каждый день, проснувшись поутру, больной должен внушать себе убежденно вслух: "Сегодня мне будет лучше, я обязательно поправлюсь, мне УЖЕ становится лучше, кровь насыщена до предела клеточками-защитниками, и я ЧУВСТВУЮ, как она оmyвает коленку (почку, конкретный больной орган) и как защитники ПОЖИРАЮТ (этот акт нужно представить себе особенно наглядно) болезнетворные микробы и вирусы". Эту "молитву" нужно повторять несколько раз в день, сосредоточившись на ее смысле и своем организме, и обязательно утром — едва проснувшись, и вечером — перед самым отходом ко сну, уже засыпая. Точно таким же защитным свойством в периоды эпидемий обладает внутреннее убеждение (повторяемое вслух), что человек защищен и не заразится. В истории немало случаев святых подвижников, героически ухаживавших за чумными больными и не заразившихся. Автор на себе убедился в чудодейственной силе самогипноза, сведя без следа за две недели бородавку на правой щеке, "взбесившуюся" в год активного Солнца и грозившую раком.

Не менее, чем самогипноз, важно поведение больного в ходе болезни, у которой тоже есть свой ритм с волнами подъема и спада, видимому, коррелирующими с фазами Луны.

Период обращения Луны вокруг Земли около 28 суток, а

относительно Солнца Луна возвращается на свое место примерно через 30 суток. Любое острое заболевание не может длиться более этого периода, оно непременно кончится или выздоровлением, или переходом в хроническую форму, или смертью.

Для многих острых, в том числе воспалительных, заболеваний критическими являются 7, 14 и 21 дни. Бывают случаи, когда некоторые болезни приходят к своим критическим точкам через 9 дней на 10-й или через 17 на 18-й день. В эти дни силой воли нужно мобилизовать все защитные силы организма на борьбу с недугом. Главное течение болезни укладывается в один лунный месяц. Что делать в дни кризиса?

Лекарства лучше не принимать, если Луна проходит знаки Тельца, Льва, Скорпиона и Водолея. Тошноту и рвоту могут вызвать лекарства, когда Луна в Овне, Тельце, Козероге.

Наилучшее время для приема лекарственных средств — когда Луна находится в знаках Рака и Рыб. На один лунный цикл может приходиться не менее восьми критических дней.

Кризисы наступают

- 1-й возможен на 4-й день после заболевания
- 2-й возможен на 7-й день после заболевания
- 3-й возможен на 10-й день после заболевания
- 4-й возможен на 14-й день после заболевания
- 5-й возможен на 18-й день после заболевания
- 6-й возможен на 21-й день после заболевания
- 7-й возможен на 24-й день после заболевания
- 8-й возможен на 28-й день после заболевания

Наилучшее время для приема слабительных, когда Луна находится под горизонтом; часа через 2 после ее захода и не позже, чем за два часа до ее восхода. Лекарства вызывают побочные эффекты, и от них лучше отказаться, если нет крайней необходимости, на 17-й день Луны, а для женщин — в дни менструации.

Мероприятия по укреплению здоровья (физические упражнения, закаливание, промывание носа подсоленной водой, "заклинания") лучше не проводить на 3-й, 5-й, 12-й, 13-й и 29-й дни Луны. Наилучший эффект оздоровительные мероприятия принесут на 2-й, 6-й, 14-й, 16-й, 21-й и 27-й дни Луны.

Кроме Луны, существует еще много разнообразных сил Космоса, проявляющих себя в делах человека. Они проявляют себя также циклично. Длина этих циклов различна: год, семь лет, двенадцать лет и еще более крупные. А есть и небольшие, действие которых проявляется в течение суток. В суточном цикле отмечают семь периодов.

Известно, что каждый из этих семи суточных космобиологических периодов длится около трех часов, и в течение недели они меняются местами. Существует рекомендация не оперировать в период под номером один. Приводим таблицу с временем действия периода № 1 по дням недели:

Дни недели	Воскре- сенье	Поне- дельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
---------------	------------------	------------------	---------	-------	---------	---------	---------

Время							
действия	3-30 —	17-15 —	7-00 —	20-45 —	10-30 —	00-00 —	13-45 —
периода	7-00	20-45	10-30	24-00	13-45	3-30	17-15
№1							

Период под № 4, наоборот, самый благоприятный для оперативного лечения. Время его действия:

Воскре- сенье	Поне- дельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
13-45 —	3-30 —	17-15 —	7-00 —	20-45 —	10-30 —	00-00 —
17-15	7-00	20-45	10-30	24-00	13-45	3-30

Лекарственные средства лучше действуют в период под № 3:

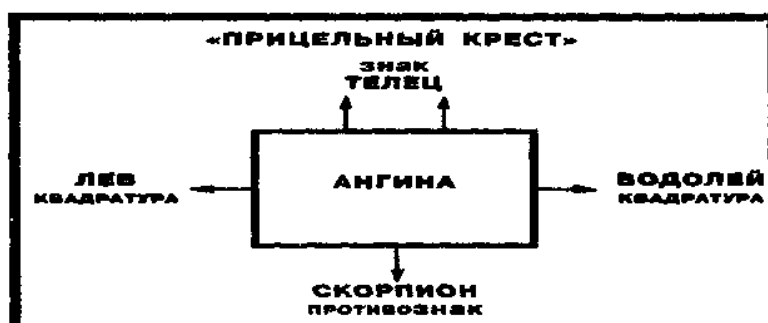
Воскре- сенье	Поне- дельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
10-30 —	00-00 —	13-45 —	3-30 —	17-15 —	7-00 —	20-45 —
13-45	3-30	17-15	7-00	20-45	10-30	24-00

Как и любое циклическое явление, эти периоды накапливают максимальную активность к концу своего воздействия, особенно последние 30 минут.

А теперь перейдем к стратегии борьбы с болезнью. Астрологи задолго до научной медицины установили, что каждая болезнь — это заболевание всего организма, а не только той части, где болезнь наиболее ярко проявляется. Они установили четкую взаимосвязь между органами тела и рекомендуют оздоровительные мероприятия по всем наиболее опасным направлениям. В зодиакальном круге каждый знак имеет своего антипода, расположенного диаметрально на 180°. Болезнь по знаку эхом отражается в антипode, и эту часть тела (или орган) необходимо подстраховать, борясь с основным недугом. Кроме того, затрагиваются два знака, лежащие под углом 90° от основного "больного" знака, эти части тела также следует поддержать. Получается так называемый "прицельный крест" — вроде перекрестия нитей в оптическом прицеле снайперской винтовки. Беря на мушку болезнь, мы направляем оздоровительные усилия по всему кресту, по четырем знакам Зодиака. Из приводимой ниже таблички видно, какими органами управляет каждый знак Зодиака; табличка составлена так, что в одной строке находятся и знак, и противознак.

Предположим, у нас ангина. По таблице видим, что она относится к Тельцу. Активно боремся с основным очагом болезни сульфаниламидными препаратами, дезинфицирующими аэрозолями, ударными дозами витамина С (чтобы активизировать окислительные процессы, способствующие удалению шлаков, возникающих в миндалинах). Составляем прицельный крест и видим, что под ударом противознак Тельца — Скорпион, следовательно, возможны осложнения в мочевыводящих путях, принимаем меры, дезинфицирующие травы, мочегонные. Видим, что и носом придется заняться: орошения, перцовый пластырь на переносицу. Далее прямая кишка: возможен запор — употребляем послабляющую пищу, легкие слабительные; если

у вас предрасположенность к геморрою, то и его придется подстраховать календульными свечками, противовоспалительными мазями. Прицельный крест указывает на знак Льва, следовательно, под ударом сердце: питаем сердечную мышцу углеводами (лучше глюкозой) поддерживаем ее боярышником, принимаем аспирин (противовоспалительное, как бы не воспалилась околосердечная сумка). Другой конец креста — Водолей. Горчичники на икроножные мышцы, а если у вас варикозное расширение вен, то мероприятия против воспаления вен (препараты конского каштана, аспирин, гепариновая мазь); питаемся легкоусвояемой пищей, завариваем себе успокоительные чаи. При таком "прицельном расстреле" мы быстро справимся с болезнью и не подцепим никаких осложнений. И так при каждой болезни. Казалось бы, свинка исключительно захватывает околушные железы, а нет! У мальчиков возможны осложнения на яички, у девочек — на придатки. Нужны подстраховочные мероприятия в точности как при ангине: ведь свинка идет по Тельцу — тот же прицельный крест! И наоборот, если женщина борется с гинекологическими заболеваниями (по Скорпиону), она не добьется полного успеха до тех пор, пока не произведет санацию полости рта (по Тельцу), не залечит кариозные зубы, не приведет в порядок железы. Астрология дает очень эффективную стратегию борьбы с болезнями!



ВЗАИМОСВЯЗЬ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ПО ЗНАКУ, ПРОТИВОЗНАКУ И КВАДРАТУРАМ
(расположенные по горизонтали знаки являются взаимно противознаками и имеют общие для знака и противознака квадратуры)

Знак Зодиака	Система организма	Знак Зодиака	Система организма	Квадратуры
Овен	Центральная нервная система, мозг, голова в целом.	Весы	Почки, поджелудочная железа, седалищный нерв.	Рак, Козерог
Телец	Шея, миндалины, голосовые связки, щитовидная железа.	Скорпион	Мочеполовая система, слизистая носа, прямая кишка.	Лев, Водолей
Близнецы	Дыхательные органы, ключично-плечевой пояс, руки.	Стрелец	Мускулатура, тазобедренный сустав, крестец.	Дева, Рыбы
Рак	Грудные железы, пищеварительная система (исключая тонкий кишечник), водно-солевой обмен.	Козерог	Кости скелета, суставы, зубы, кожа слизистые оболочки (кроме носа и прямой кишки), клеточные мембраны, орган слуха, коллоидные системы.	Овен, Весы
Лев	Сердце, артерии, кровообращение, позвоночник.	Водолей	Лодыжки, вены, кровеносная система, симпатическая нервная система, усвоение пищи.	Телец, Скорпион
Дева	Нижняя часть живота, брюшина, тонкий кишечник.	Рыбы	Эпителиальные ткани, соединительная ткань, суставные сумки, стопы ног.	Близнецы, Стрелец

ПОДОБНОЕ ЛЕЧУ ПОДОБНЫМ, ИЛИ НАОБОРОТ

Время приема лекарств. Для заболевшего человека рекомендуется прием лекарств в определенные часы. Каждый час связан с определенной планетой. Наиболее благоприятны часы Меркурия, Луны, Солнца (если они не поражены в индивидуальном гороскопе, что может определить только астролог). Часы приема Меркурия, Луны, Солнца — классический вариант. И если вы не можете воспользоваться советами астролога, придерживайтесь их.

В астрологии медицинской часы не всегда равны. Их длительность может быть меньше или больше часа общепринятого. В медицинской астрологии началом дня считается момент восхода Солнца. Разделите период от восхода Солнца до его захода на 12 частей, это и будут часы. Но это только дневные часы, период от захода до восхода следующего дня также поделите на 12 равных частей — это ночные часы. Каким часом и в какой день управляют планеты, вы можете увидеть из таблицы, расположенной ниже.

Также время приема лекарств зависит от фазы Луны, в которую началось заболевание.

Если болезнь началась от новолуния до первой четверти Луны, то наиболее благоприятно принимать лекарства в утренние часы, то есть от восхода до полудня.

Если начало болезни выпадает на период первой четверти до полнолуния, принимайте лекарства в часы от полудня до захода Солнца.

Болезнь началась от полнолуния до начала четвертой четверти, время приема лекарств — от захода до полуночи.

Начало болезни — четвертая четверть, то есть до дня новолуния, — принимайте препараты утром до восхода солнца.

Хуже всего поддаются лечению болезни, возникшие в последнюю четверть Луны.

Этим правилам приема лекарств нужно следовать, если вы собираетесь лечиться методом "подобное подобным". К примеру, болезнь, вызванную Марсом, будете лечить травой, управляемой Марсом.

Если же вам больше по душе метод "подобное лечи противоположным", то установки приема лекарств будут иными.

Начавшуюся болезнь от новолуния до первой четверти надо лечить в период от захода до полуночи. Болезнь началась от конца первой четверти до полнолуния — прием лекарств в утренние часы, до восхода.

Начало болезни от полнолуния до начала четвертой четверти — лекарство принимайте от восхода до полудня.

Начало болезни при убывающей Луне, в четвертой четверти — часы приема лекарства от полудня до захода.

Началом многих заболеваний принято считать не момент, когда в вас проникла инфекция, а появление симптомов болезни.

Таблица планетных часов

Дни недели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
------------	----	----	----	----	----	----	----

Момент восхода солнца

Д н е в н ы е ч а с ы	1	♌	♂(R)	♏(Ж)	♈	♀(Ψ)	♄	☉
	2	♍	☉	♌	♂(R)	♏(Ж)	♈	♀(Ψ)
	3	♉	♀(Ψ)	♍	☉	♌	♂(R)	♏(Ж)
	4	♊	♏(Ж)	♉	♀(Ψ)	♍	☉	♌
	5	☉	♌	♂(R)	♏(Ж)	♈	♀(Ψ)	♍
	6	♀(Ψ)	♍	☉	♌	♂(R)	♏(Ж)	♈
	7	♏(Ж)	♈	♀(Ψ)	♍	☉	♌	♂(R)
	8	♌	♂(R)	♏(Ж)	♈	♀(Ψ)	♍	☉
	9	♍	☉	♌	♂(R)	♏(Ж)	♈	♀(Ψ)
	10	♉	♀(Ψ)	♍	☉	♌	♂(R)	♏(Ж)
	11	♊	♏(Ж)	♉	♀(Ψ)	♍	☉	♌
	12	☉	♌	♂(R)	♏(Ж)	♈	♀(Ψ)	♍

Момент захода солнца

Н о ч н ы е ч а с ы	1	♀(Ψ)	♍	☉	♌	♂(R)	♏(Ж)	♈
	2	♏(Ж)	♈	♀(Ψ)	♍	☉	♌	♂(R)
	3	♌	♂(R)	♏(Ж)	♈	♀(Ψ)	♍	☉
	4	♍	☉	♌	♂(R)	♏(Ж)	♈	♀(Ψ)
	5	♉	♀(Ψ)	♍	☉	♌	♂(R)	♏(Ж)
	6	♊	♏(Ж)	♉	♀(Ψ)	♍	☉	♌
	7	☉	♌	♂(R)	♏(Ж)	♈	♀(Ψ)	♍
	8	♀(Ψ)	♍	☉	♌	♂(R)	♏(Ж)	♈
	9	♏(Ж)	♈	♀(Ψ)	♍	☉	♌	♂(R)
	10	♌	♂(R)	♏(Ж)	♈	♀(Ψ)	♍	☉
	11	♍	☉	♌	♂(R)	♏(Ж)	♈	♀(Ψ)
	12	♉	♀(Ψ)	♍	☉	♌	♂(R)	♏(Ж)

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

ЗНАКИ ЗОДИАКА

♈ — ОВЕН	♎ — ВЕСЫ
♏ — ТЕЛЕЦ	♏ — СКОРПИОН
♊ — БЛИЗНЕЦЫ	♐ — СТРЕЛЕЦ
♋ — РАК	♑ — КОЗЕРОГ
♌ — ЛЕВ	♒ — ВОДОЛЕЙ
♍ — ДЕВА	♓ — РЫБЫ

ПЛАНЕТЫ

☉ — СОЛНЦЕ	♄ — САТУРН
♌ — ЛУНА	♅ — УРАН

☿ — МЕРКУРИЙ	♆ — НЕПТУН
♀ — ВЕНЕРА	♇ — ПЛУТОН
♂ — МАРС	♃ — ЮПИТЕР

ФАЗЫ ЛУНЫ

● — НОВОЛУНИЕ	☾ — ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ
☾ — ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ	☼ — СОЛНЕЧНОЕ ЗАТМЕНИЕ
○ — ПОЛНОЛУНИЕ	☾ — ЛУННОЕ ЗАТМЕНИЕ

Время приготовления лекарств. Кроме времени приема лекарств немалую роль играет то, когда лекарство было создано.

Существуют два вида лекарств — спасающие (лечащие) и сохраняющие (профилактические). Те и другие изготавливаются в определенные часы.

Нельзя создавать лекарства в новолуние и в полнолуние, а предохраняющие из трав нужно готовить только на пятнадцатый день Луны. (Какой сегодня день Луны, можно узнать у астролога; если такой возможности нет, определите по отрывному календарю.) Первым лунным днем считается период времени от момента новолуния до последующего за этим первого восхода Луны над горизонтом. От этого восхода до следующего будет уже второй день и т. д. Длительность лунных дней не всегда бывает одинаковой, например, первый и тридцатый лунные дни могут быть длиной как в несколько часов, так и в несколько минут; не в каждом лунном месяце есть тридцатый день.

Определив природу болезни, т.е. найдя планету, связанную с этой болезнью, необходимо выбрать метод лечения. Или подобное подобным, или подобное противоположным. Чаще всего хронические болезни лечатся противоположным, а острые — подобным (но все-таки лучше за советом обратиться к практикующему астрологу).

Если болезнь вызвана какой-то планетой, а метод выбран "подобное — подобным", то готовьте лекарство в час этой планеты. Если метод противоположный, то лекарство готовьте в час противоположной планеты. Например, при заболевании печени, вызванном неблагоприятным положением Юпитера, и лечении методом "подобное — подобным", лекарство готовится в час Юпитера.

При методе "подобное — противоположным" лекарственные препараты готовятся в час Сатурна.

Таблица противопоставления планет

Мужские планеты	Женские планеты
☉ — СОЛНЦЕ	ЛУНА — ☾
♂ — МАРС	ВЕНЕРА — ♀
♃ — ЮПИТЕР	САТУРН — ♄
♇ — ПЛУТОН	НЕПТУН — ♆
♄ — ВУЛКАН	ПРОЗЕРПИНА — ♀

В левом столбце таблицы указаны так называемые мужские планеты, в правом — женские. Уран и Меркурий — планеты нейтральные, и час изготовления лекарства для них зависит от времени рождения больного, что можно определить только по гороскопу. В случае ночного рождения больного при лечении методом "подобного подобным" для Меркурия часами изготовления лекарств будут часы Луны, для Урана — Венеры. При дневном рождении и том же методе лечения это часы "мужских" планет: Меркурий — часы Солнца, Уран — часы Марса.

При приеме лекарств лучше всего употреблять их в то же время, когда они были приготовлены. Например, средство было изготовлено в час Луны, значит, лекарство принимается в час Луны, то есть через семь часов, три раза в день.

ВЛИЯНИЕ ЛУНЫ НА БОЛЕЗНЬ

Если заболеть:

- в новолуние — болеть долго, но выздороветь;
- 2 день Луны — непродолжительная болезнь;
- 3 — выздороветь с трудом, ничего не предпринимать;
- 4 — опасная болезнь;
- 5 — смертельная болезнь;
- 6 — отделаться пустяками;
- 7 — легко излечиться;
- 8 — заболеть опасно;
- 9 — опасная, но не смертельная болезнь;
- 10 — без своевременной помощи можно погибнуть;
- 11 — опасная для женщин болезнь;
- 12 — смертельная болезнь;
- 13 — быстро не вылечиться;
- 14 — заболеть без осложнений;
- 15 — можно не беспокоиться за исход болезни;
- 16 — болеть незначительно, быть практически здоровым;
- 17 — загадочные и опасные болезни;
- 18 — долго не поправиться;
- 19 — болезнь быстро пройдет;
- 20 — болезнь затянется;
- 21 — большая опасность;
- 22 — очень опасно заболеть в этот день;
- 23 — долгая, но не смертельная болезнь;
- 24 — болезнь не опасна;
- 25 — грозит смерть;
- 26 — смертельная болезнь;
- 27 — болезнь не опасна;
- 28 — можно не тревожиться;
- 29 — этот день не имеет значения для больного;
- 30 — спасти может только скорая помощь.

СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ!

Основные правила гласят:

1. Все, что вы предпринимаете для улучшения здоровья той части тела, которая управляется знаком, который как раз проходит Луна, действует вдвойне благотворно. За исключением хирургических операций.

2. Все, что нагружает или изнашивает область тела, управляемую тем знаком, который как раз проходит Луна, вредит вдвойне. Хирургических операций в эти дни следует, по возможности, избегать; за исключением, разумеется, неотложных операций.

3. При растущей Луне, когда она проходит какой-то знак, все меры по введению укрепляющих (восстанавливающих) веществ и укреплению областей и органов тела, управляемых соответствующим знаком, являются более успешными, чем при убывающей Луне.

4. При убывающей Луне все меры по промыванию и очищению соответствующих органов являются более успешными, чем при растущей Луне.

Визит к зубному врачу

Пломбирование зубов, установку коронок и мостиков желательно делать при убывающей Луне.

Если нужно удалить зуб, то это также следует делать при убывающей Луне, особенно если речь идет о зубах мудрости, удаление которых превращается иногда почти в операцию. Если возможно, следует избегать удаления зубов, когда Луна находится в Близнецах, Водолее и Весах. Для челюстно-лицевых операций неблагоприятен знак Тельца.

ФИТОТЕРАПИЯ

ФИТОЧАЙ ДЛЯ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

Люди разных зодиакальных знаков отличаются не только по типам характера, но и по состоянию здоровья. Предлагаем 12 рецептов чая для каждого знака Зодиака, которые помогут вам улучшить самочувствие, увеличить жизненную энергию, поставить заслон стрессам и жизненным трудностям.

ОВЕН — если ты огорчен, обеспокоен, горячишься и весь "на нервах", этот чай поможет снять напряжение и унять головную боль:

корень дудника 20 г, корень валерианы 10 г, чабрец 10 г.

Смешать все травы. Взять горсть трав на пол-литра кипятка. Заварить, процедить и пить понемногу.

ТЕЛЕЦ — ты обжора. Любишь обильную пищу и блюда тушеные, что не очень полезно. После гастрономических злоупотреблений — чай, благотворно влияющий на пищеварительный тракт:

майоран 10 г, анис 10 г, розмарин 15 г, цветы липы 10 г, чабрец 20 г.

Взять ложку смеси трав на 1/4 литра кипятка, заварить. Пить по полстакана после каждого приема пищи.

БЛИЗНЕЦЫ — нуждаются в сне, чтобы вернуть форму. Вот успокаивающий чай:

цветы огуречника 10 г, цветы мелиссы 15 г.

Взять горсть смеси на литр кипятка. Настоять. Пить по полстакана несколько раз в день.

РАК — чтобы хорошо выглядеть, тебе нужен продолжительный сон. Вот чай, который стоит пить после обеда, если тебя что-то беспокоит:

лепестки полевого мака 30 г, сережки вербы 30 г, майоран 60 г.

Заварить, как чай, только чуть дольше, подсластить медом.

ЛЕВ — сердце — как в области чувств, так и физически, является твоей слабой стороной. Травяной чай тормозит страсти и вообще действует общеукрепляюще:

анис 15 г, мелисса 10 г, цветы липы 10 г, римская ромашка 15 г.

Ложка смеси на пол-литра кипятка. Настоять, пить три раза в день по полстакана.

ДЕВА — тебе часто кажется, что ты болен, увлекаешься экспериментами с новыми рецептами и новыми диетами. Вот чай, помогающий снять напряжение и благоприятно действующий на кишечник:

майоран 25 г, мята 25 г, шалфей 5 г, лаванда 25 г.

Ложка смеси трав на стакан кипятка. Настоять. Пить утром и вечером.

ВЕСЫ — ты являешься скорее гурманом, чем обжорой, и плохо переносишь кулинарные эксцессы, которые портят тебе цвет лица. Травяной чай поможет освежить его:

мальва 50 г, фиалка трехцветная 50 г.

Настаивать 15 минут, ложку трав на стакан кипятка. Пить рано утром натощак, без сахара.

СКОРПИОН — ты не любишь пекся о своем здоровье. Однако надо время от времени чистить организм. Поможет следующий чай:

кора крушины 25 г, корень стальника 25 г, тысячелистник 50 г.

Ложка трав на стакан кипятка. Оставить настаиваться. Пить рано утром натощак.

СТРЕЛЕЦ — чтобы у тебя не болела печень, тебе необходима здоровая пища. На случай недомогания — соответствующий чай:

корень ясеня 20 г, пажитник 10 г, полевые анютины глазки 15 г.

Четыре ложки трав кипятить в литре воды 5 минут. Пить 2—3 раза в день.

КОЗЕРОГ — тебя больше занимает работа, чем кухня. Часто бываешь раздражен, беспокоен, что плохо влияет на пищеварение. Вот чай, хорошо влияющий на пищеварение:

лист мелиссы 10 г, черника (ягоды) 10 г.

Ложка смеси на 1/4 литра кипятка. Пить между приемами пищи.

ВОДОЛЕЙ — у тебя "ленивое" кровообращение, поэтому тебе часто бывает холодно. Травяной чай повысит активность кровообращения:

сумочник 30 г, лист ореха 30 г, полынь 30 г.

Ложка трав на стакан кипятка. Путь настоится 15 минут. Два стакана ежедневно, натощак.

РЫБЫ — тебе необходима обстановка покоя и гармонии. Чай, который мы предлагаем, действует тонизирующе:

цвет римской ромашки 20 г, корень горечавки 5 г.

Ложка смеси на пол-литра кипятка. Пить утром и вечером.

АСТРОЛОГИЧЕСКАЯ ФИТОТЕРАПИЯ

В астрологической медицине растения используются по принципу так называемой симпатии и антипатии. Астрологи исходят из того, что "симпатическими" планетами (планетами-"друзьями") являются Солнце и Марс, Солнце и Юпитер, Венера и Юпитер, Марс и Сатурн. В свою очередь, "антипатичны" друг другу Солнце и Сатурн, Луна и Сатурн, Меркурий и Юпитер, Венера и Марс. Отсюда как бы вытекает следующее условие: болезнь, связанную с неблагоприятным воздействием какой-либо планеты, можно лечить травой, управляемой той же планетой или, наоборот, планетой-"антипатом".

Овен

Овен управляет головой, лицом, мозгом, костями черепа. Планета этого знака — Марс. Людям, рожденным под созвездием Овна, надо больше пить отваров чистотела, мяты, алоэ, боярышника, барбариса, крапивы, можжевельника, шиповника, а также употреблять больше лука, чеснока, редиса.

Многие взрослые Овны ныне страдают дисбактериозами кишечника. Вот рецепт того, как можно справиться с этим неприятным явлением. В течение 1—2 недель утром натощак съедаете без хлеба зубок чеснока и зубок вечером — через 2 часа после еды. Признаком исцеления будет отсутствие вздутия кишечника после приема пищи. Процесс брожения в нем прекратится.

У многих взрослых Овнов нередко носовые кровотечения, гиповитаминозы, головные боли. Им пригодятся такие три рецепта.

Одну столовую ложку измельченного листа крапивы залить стаканом кипятка (но не кипятить), настоять не менее получаса, принимать по столовой ложке 3—4 раза в день в качестве кровоостанавливающего, кровоочистительного, витаминного средства.

40—50 плодов шиповника залить литром кипятка, настоять не менее 2—3 часов в теплом месте. Принимать при авитаминозах, головных болях.

1 столовую ложку мяты или Melissa лекарственной залить литром кипящей воды, настоять в течение 2—3 часов. Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана при ничем не объяснимой головной боли.

Телец

Телец управляет шеей, глоткой, пищеводом, мозжечком, костями шеи. Правящая планета Тельца — Венера. Людям, родившимся под этим знаком, полезны мята, алтей, вишня, гвоздика, гранат, грецкий орех, клевер. Мята перечная используется в фитотерапии как противомикробное, разжижающее мокроту, спазмолитическое и мягко

успокаивающее средство. Мятую часто используют в составе сборов, реже — самостоятельно, в виде настоя: 1 столовую ложку мяты заливают стаканом кипятка, греют на водяной бане 15 минут, настаивают в тепле 1 час, процеживают, пьют по 1/4—1/3 стакана теплого настоя 3—4 раза в день перед едой при инфекционных, так называемых простудных заболеваниях. При болезнях носоглотки — ринитах (насморках), фарингитах (воспалении глотки), острых и хронических ангинах (тонзиллите) — рекомендуется следующий сбор: листья мяты, сосновые почки, траву зверобоя, траву чабреца взять поровну, столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить, полоскать горло.

Близнецы

Влияние Близнецов распространяется на плечи, предплечья, кисти рук, легкие, кровеносную и нервную системы. Управляющая планета — Меркурий. Растения Близнецов — валериана, морковь, виноград, петрушка, тмин, укроп, фенхель, бобовые.

Взять 2 части корня валерианы и по 3 части плодов и цветков боярышника кроваво-красного, травы зверобоя и травы тысячелистника, измельчить. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 5—6 часов, процедить. При нервном возбуждении принимать внутрь по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды.

Виноградолечение рекомендуется при болезнях печени и почек, при подагре, гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки с повышенной кислотностью. Оно способствует нормализации ритма сердечных сокращений и артериального давления. Однако это лечение противопоказано при сахарном диабете, при сердечно-сосудистой недостаточности со стойким повышением артериального давления и отеками, при нагноениях в легких.

Если симптомы предвещают обострение хронических заболеваний дыхательных путей, быстрый результат даст цикл ингаляций из сбора следующих растений: листья эвкалипта и сосновые почки — по 15 г, листья шалфея и корень девясила — по 20 г, цветы ромашки, трава тимьяна и лист мяты — по 10 г. Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, доводят до кипения на водяной бане и вдыхают пары отвара перед сном в течение 15—25 минут.

Рак

У рожденных под знаком Рака могут быть слабыми не только желудок, но и другие органы пищеварения. Управляющая планета — Луна. Раки подвержены влиянию лунных циклов, депрессии, ипохондрии. Можно рекомендовать им розмарин, тыкву, капусту, огурцы.

При сильных болях в желудке пить в 4—5 приемов за день настоявшийся напар из следующей смеси: лист крапивы, трава зверобоя — по 2 столовые ложки. Смесь хорошо перемешать, залить 4—5 стаканами кипятка, настоять в течение 2 часов.

При воспалении желчного пузыря можно воспользоваться рецептом из соков одуванчика, крапивы, тысячелистника и щавеля. Вот еще один рецепт, который не имеет сезонных ограничений и тоже может с успехом применяться при воспалении желчного пузыря. Применяют чай (по 2 стакана в день) из отвара золототысячника зонтичного, корня

айра, цветов бессмертника — по 1 чайной ложке. Эту смесь с вечера заливают двумя стаканами воды, а утром кипятят 5—7 минут. Натощак выпивают 1 стакан, остальное — в течение дня за 4 приема. Каждый прием — через час после еды. Хорошо включать в диету тыкву — отварную, запеченную, в виде каши.

Лев

Лев влияет на сердце, позвоночник, спину. Львом управляет Солнце, а его целебные растения — девясил, дягиль, календула, лавр, мать-и-мачеха, чистотел, лопух.

При нарушениях сердечного ритма рекомендуется напар календулы. Об этом мало кто знает, чаще всего в таких случаях обращаются к боярышнику. Так что запоминайте эту нестандартную рекомендацию. Напар готовится следующим образом: 2 чайные ложки календулы залить двумя стаканами кипятка, настоять в течение часа, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день после еды.

При подагре и мышечных болях измельченные корни и корневища дягиля лекарственного залить водкой в пропорции 1:4. Настойку употреблять для натирания.

При отложении солей 1 столовую ложку измельченных корневищ и корней девясила и 1 столовую ложку измельченных корней лопуха отваривать 20 минут на малом огне в литре воды, после чего настаивать, укутав, 4 часа, процедить, принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

Дева

Дева влияет на нижнюю часть позвоночника, тазовую область, кишечник. Управляется Меркурием. Растения Девы те же, что и у Близнецов.

При хронических расстройствах кишечника принимают внутрь напар из травы зверобоя, смешанной в равных с золототысячником зонтичным частях (2—3 столовые ложки смеси на 0,5 л. кипятка). Смесь заливается кипятком, настаивается в течение часа, затем процеживается. Выпить приготовленный напар в течение дня. Этот же напар считается очень хорошим нейтрализатором повышенной кислотности желудочного сока.

При хронических расстройствах кишечника, катаре желудка и пониженной кислотности рекомендуется диета из свежих ягод черники и земляники лесной в течение ягодного сезона, то есть примерно около 3 недель.

Весы

Влияние Весов охватывает поясничную область, почки, кости таза. Травы Весов совпадают с травами Тельца, поскольку их правящей планетой является Венера.

Одним из наиболее эффективных растений для оздоровления почек у Весов является лен, а точнее, льняное семя, как, впрочем, и для представителей многих других зодиакальных знаков. Прежде чем льняное семя пустить в дело, его надо слегка подрумянить на сковородке до золотистого цвета — тогда при заваривании оно не будет комковаться. А дальше все просто: берете одну чайную ложку льняного семени, заливаете стаканом воды и кипятите. Принимать по полстакана

каждые 2 часа в течение 2 дней. Так как вскипяченная смесь бывает довольно густой, перед приемом ее надо разбавить водой. Если средство покажется неприятным на вкус, можно добавить лимонный сок.

А теперь средство для растворения и выведения камней из почек: по 200 г водки, оливкового масла, меда, лимонного сока смешать, настоять в течение 10 дней, слить в бутылку из темного стекла. Хранить в темном прохладном месте. Перед употреблением хорошо взбалтывать. Пить 3 раза в день по 1 столовой ложке в течение 10—14 дней, затем сделать недельный перерыв и курс лечения повторить.

Скорпион

Скорпион влияет на мочеполовые органы, кости таза. Правящие планеты — Марс и Плутон. Скорпиону полезны марсианские растения (см. знак Овен), а также включение в диету грибных бульонов, которые считаются хорошим укрепляющим и очищающим средством.

Для растворения или расщепления до песчинок любых камней не только в желчном пузыре, но и в почках, применяют отвар корней шиповника. Приготовление отвара: 2 столовые ложки изрезанных корней заливают 1 стаканом воды, кипятят 15 минут, дают остыть, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 1—2 недель.

Отвар плодов шиповника используют также при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

При воспалительных заболеваниях женских половых органов рекомендуется следующий напар: кора дуба — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть, листья крапивы двудомной — 3 части, трава горца птичьего — 5 частей. Две столовые ложки смеси залить 1 литром кипятка, настоять в течение 1 часа. Напар использовать для спринцеваний, ванночек и тампонов.

При белях, кольпите, патологическом климаксе используют настои травы чистотела. Для приема внутрь: 20 г травы заварить 1 стаканом кипятка, настоять 2—3 часа. Принимать по 1/3 столовой ложки 3 раза в день до еды. Чистотел — ядовитое растение, поэтому для детской практики оно не годится, а взрослым необходимо строго придерживаться указанной дозировки.

При гинекологических заболеваниях (эрозии шейки матки, эндоцервицитах, кольпитах) используется облепиховое масло в виде тампонов. Эпителизация наступает через 8—10 дней.

Стрелец

Стрелец влияет на бедра, артериальную и нервную системы. Управляющая планета — Юпитер. Стрельцам рекомендуется включать в диету абрикосы, грецкие орехи, лимоны, использовать такие целебные растения, как буквица лекарственная, огуречная трава (бурачник), липа.

При депрессивных состояниях полезно применять отвар огуречной травы: 1 столовую ложку травы залить стаканом кипятка, настоять в теплом месте в течение 1—2 часов; принимать перед едой. Когда-то римские воины употребляли огуречную траву перед боем и пели: "Я всегда иду в сражение смело".

Рекомендуется многим Стрельцам и такой кровоочистительный сбор: 3 части фиалки трехцветной, 2 части череды, 3 части листьев земляники, 2 части хвоща полевого (детям он никогда не рекомендуется).

из-за возможного раздражения почек), 2 части травы тысячелистника, 3 части корня лопуха. Смесь хорошо перемешать, залить 0,5 л кипятка, настоять не менее часа. Пить по полстакана 3 раза в день в течение 3 месяцев. При склонности к запорам в напар добавить кору крушины.

Козерог

Козерог влияет на колени, ягодицы, связки, кожу. Люди, рожденные под этим знаком, часто подвержены меланхолии. Управляющая планета — Сатурн. Козерогам следует обратить внимание на такие растения, как василек (легкое желчегонное и мочегонное), жимолость, хвойные деревья, спорыш (мочегонное и противовоспалительное), следует также чаще включать в диету черную смородину.

10 г сосновых почек залить стаканом кипятка. В течение двух часов настоять и, укутав, процедить. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день при подагре, мышечных болях. Отвар из сосновой и еловой хвои применяют в виде ванн при подагре.

При склонности к меланхолии и депрессивным состояниям рекомендуется использовать препараты из растений, широко применяемых в китайской и тибетской медицине, — лимонника китайского, элеутерококка колючего, женьшеня, родиолы розовой, аралии маньчжурской. Консультация со специалистом поможет подобрать наиболее оптимальное для вас тонизирующее растение.

При застарелой экземе советуем применять отвар корня лопуха — 15 г корня залить стаканом воды, кипятить в течение 10 минут. Принимать по столовой ложке 4 раза в день перед едой. Для наружного лечения берут 4—5 столовых ложек измельченного корня на ведро воды, кипятят и остужают до средней температуры. В теплый отвар опускают сложенную вчетверо простыню, выжимают и плотно укутывают ею больного на 1,5—2 часа. Лечение указанным способом рекомендуется проводить только раз в сутки, лучше на ночь, в течение 6 дней, затем сутки — перерыв. Продолжительность лечения — 2—3 недели.

Водолей

Водолей влияет на лодыжки, голени, циркуляцию крови, зрение. Управляющая планета — Сатурн. Растения Водолея совпадают с растениями Козерога.

При воспалении слизистой оболочки глаз как противовоспалительное и дезинфицирующее средство используют примочки из настоя цветков василька: 2 чайные ложки цветков залить стаканом кипятка, настоять в течение часа, процедить.

Водолеям рекомендуется включать в диету листья салата. Оптимальное сочетание в салате органических и неорганических веществ придает ему способность стимулировать кроветворение, оздоравливать кишечник. Недаром французы называют это растение "метлой желудка".

Растение Водолея — черная смородина. Напар из листьев смородины (столовая ложка на стакан кипятка, настоять в течение часа, принимать 3 раза в день до еды) служит хорошим очищающим средством, свежие или протертые с сахаром ягоды — отличное витаминное и общеукрепляющее средство.

Рыбы

Знак Рыб влияет на лимфатическую систему, ступни, большие пальцы ног. Управляющая планета — Юпитер. Целебные растения Рыб совпадают с травами Стрельца.

Кроме того, им можно рекомендовать все растения, очищающие кровь и организм в целом.

При болях в мышцах и суставах используют напар ягод красной рябины: столовую ложку ягод залить стаканом кипятка, настоять в теплом месте в течение 4 часов. Принимать по полстакана 3—4 раза в день.

При отложении солей, возникающем из-за малоподвижного образа жизни, неправильного питания, нарушения нормальной работы желудочно-кишечного тракта, печени, почек, — соли из организма выводятся лучше всего с помощью отвара брусничного листа, березовых листьев и почек.

Чтобы приготовить отвар, нужно взять 2 столовые ложки порезанных листьев березы или 1 столовую ложку березовых почек, залить 1/2 л кипятка, настаивать в течение часа, процедить и принимать по полстакана 3—4 раза в день. Есть еще один рецепт с майским лопухом, собирать его можно в течение всего июня. Листья лопуха пропустить через мясорубку, отжать сок, смешать 2 стакана сока лопуха с 2 стаканами водки и 2 стаканами меда (для тех, у кого аллергия и диабет, мед исключается). Полученную смесь нужно разделить на 2 части. Первую использовать сразу после приготовления: 3 раза в день по столовой ложке за 30 минут до еды. Вторую часть поставить в холодильник и повторить курс лечения в октябре.

При пяточных шпорах, а также отложении солей используют высушенные цветки сирени обыкновенной. Цветки залить водкой в соотношении 1:10, настоять 8—10 суток в плотно закупоренной посуде. Принимать по 30 капель 2—3 раза в день, одновременно делать компрессы из этой настойки на больные места. К пяткам можно также прикладывать разрезанный пополам лимон. И тоже будет хороший эффект.

ТРАВЫ И ПЛАНЕТЫ

Какие бы печали и немощи ни вызывались какой-либо планетой, есть травы, излечивающие своей симпатией и антипатией. Хотя травы или растения могут находиться под управлением Марса, как сухие, так и горячие, их следует собирать в его часы, однако они обладают также свойством исцелять болезни, находящиеся под влиянием Сатурна. Травы, управляемые Солнцем, лечат недуги, вызываемые Марсом, так как Солнце экзальтировано в Овне, доме Марса. Так и травы Венеры лечат болезни Юпитера, потому что Венера экзальтирована в Рыбах, знаке Юпитера. Травы Юпитера лечат болезни Луны, потому что Юпитер экзальтирован в Раке, доме Луны. Практически этот принцип можно использовать следующим образом: если заболевание вызвано Марсом, Сатурном или любой другой планетой, сильной по положению и имеющей плохие аспекты, то для излечения хорошо использовать травы, управляемые той планетой, которая экзальтирована в знаке

планеты, вызвавшей заболевание. Если пораженная планета сильна, то ей лучше не противоречить.

Трава, излечивающая болезнь, должна управляться планетой, которая противоположна вызвавшей заболевание.

Так, болезни Венеры можно лечить травой Марса, болезни Сатурна — травой Солнца, болезни Юпитера травой Меркурия.

Кульпеппер пишет об этом следующее: "Прежде всего определите, какая планета вызывает заболевание, во-вторых, какая часть тела поражена болезнью и относится ли она к плоти, крови или костям, в третьих, какая планета управляет пораженной частью тела. Затем вы можете противопоставить болезням растения планеты, противоположной той, которая вызвала заболевания. Например, болезням Меркурия — травы Юпитера и наоборот, болезням светил — травы Сатурна и наоборот, болезням Венеры — травы Марса и наоборот". Так же есть способ симпатического лечения болезни. При этом каждая планета лечит свои собственные болезни — Солнце и Луна своими травами лечат глаза, Сатурн — хандру, Юпитер — печень, Марс — желчный пузырь, Венера — все свои болезни.

Таким образом можно увидеть, что применение лечения растениями просто и управляется астрологическими принципами, и изучающий поймет его без всякого труда.

Растения, управляемые Солнцем

Виноград, ромашка, росянка, рута пахучая, пион мужской, рис, грецкий орех, горчица, дягиль, миндаль, можжевельник, ноготки (календула), курослеп, омела, очанка, розмарин, зверобой, клевер, чистотел, шафран посевной, ясень.

Растения, управляемые Луной

Белая камнеломка, белая лилия, белая роза, белый мак, бирючина, вечнозеленые растения, водяная лилия, водяной кресс, вьюнок дикий, гремучая трава, грибы, дыни, желтофиоль, жемчужник, ирис, ива, кандык, капуста, клен, кукушкины слезки, курослеп, дунарий, латук, морская водоросль, огурец, сливы, очанка, пальма, папоротник, портулак, пролеска, розмарин, трут, турнепс, тыква, утиная ряска, шалфей луговой.

Растения, управляемые Меркурием

Азалия, валериана, девясил, дикая морковь, звездчатка, зимний чабер, конская мята, коралловый лий, лаванда, лилия степная, лакричник, майоран, мандрагора, мирт, молочай, морковь, мужской папоротник, орешник, петрушка, тмин, трилистник пашенный, тростник, укроп, фенхель, шелковица.

Растения, управляемые Венерой

Абрикос, алтейный корень, артишок, бледно-желтый нарцисс, бобы, бузина, виноград, вишня, вереина, гвоздика, глухая крапива, гранат, дикая герань, дикая рябина, калужница болотная, клевер, ковыль, крестовник, крыжовник, лилия, лопух, маргаритка, миндаль, медвежья ягода, мята блошиная, наперстянка, папоротник, перечная мята, пупочная трава, пшеница, порей, сушеница, фасоль, фиалка, черная ольха, яблоко, ясень.

Растения, управляемые Марсом

Алоэ, анемон, базилик, барбарис, боярышник, горечавка, горчица, дрот, жимолость, иглица, имбирь, иссоп, кактус, каперс, кориандр, кошачья мята, крапива, лен, лук, лютик, марена красильная, можжевельник, перец, подорожник, полынь, пырей, раakitник, редис, садовый кресс-салат, самшит, табак, хмель, хрен, чертополох, чеснок, шиповник.

Растения, управляемые Юпитером

Абрикос, анис, аспарагус, бальзамин, береза, буквица, гвоздичное дерево, гравилат, дикая гвоздика, дикий цикорий, дуб, дурман, земляника, календула, каштан, клубника, кровавик, лапчатка, лимон, маргаритка, медуница, мирра, мускатный орех, мята, огуречная трава, одуванчик, печеночный мох, порей домашний, ревень, репейник, сахарный тростник, свекла (белая), сладкий корень, сосна, фи́га, цинготная трава, шалфей, шелковица, яблоко, ясень.

Растения, управляемые Сатурном

Айва, аконит, анютины глазки, белена, блошница, болиголов, бук, василек, вербена, грыжник, ель, живокость, кипарис, конопля, крестовик, лен, лишайник, мандрагора, мох, мушмула, падуб, паслен, пастернак, пастушья сумка, плющ, рожь, рута, свекла, сосна, спорыш, тамариск, терн, тисовое дерево, тростник, горная чемерица, шпинат, ячмень.

ЕСЛИ ВЫ ЛЕЧИТЕСЬ ТРАВАМИ

Любое растение по своим физическим, химическим и магическим воздействиям на человека можно соотнести с функциями планет. Еще в древности были определены растения, соответствующие планетам. Они отличаются как по внешнему виду, так и по другим признакам. При этом многие растения, управляемые одной и той же планетой, могут принадлежать к разным семействам и видам. Иногда встречаются растения, связанные с двумя и более планетами, например, женьшень соответствует Сатурну, Меркурию, Урану.

Растения Солнца

Их цветы круглой формы, желтого или золотистого цвета. Сами растения вытянуты кверху. Деревья Солнца имеют пышную крону, большую и почти круглую. Невысокие травы желтого или золотистого цвета. Травы Солнца не сухие, как бессмертник, и не водные, как кувшинка, они не обладают и сильным запахом. Растения Солнца — это подсолнечник, ромашка, одуванчик, первоцвет, мать-и-мачеха, тополь, платан, календула. Последняя имеет в себе признаки Венеры. А тополь и подсолнечник вообще считаются магическими.

Растения Луны

Эти растения содержат много жидкости, соков. Это многие болотные травы — кувшинки, лилии, озерные травы с большими мясистыми плодами. Огурцы, тыква, дыня, арбуз, банан, кокос — растения Луны. У них также мясистые листья, стебли. Кактусы — растения Луны и Марса. Чаще всего травы Луны имеют белые цветы. Растения не сухие, тяготеют к влажности, например, деревья Луны

склоняются к воде, как ива. Магическое растение Луны — белая озерная лилия.

Растения Меркурия

Ползучие растения — горох, вьюнок, чабрец, спорыш, хмель, иван-да-марья. Все они имеют маленькие тонкие стебельки, цветы пестро окрашены. Омела — магическое растение Меркурия.

Растения Венеры

Главный признак этих растений — приятный запах. Цветы нежных тонов, чаще красновато-лиловые, иногда белые. Фиалка, лаванда, ландыш, шалфей, сирень, жасмин, черемуха, липа — в них чувствуется влияние Солнца. Жасмин считается магическим растением. Все растения Венеры используются в косметике. Яблоня, груша, персик — деревья Венеры. Слива, вишня — деревья Луны и Венеры. Плоды деревьев Венеры сладкие. Земляника — растение Венеры и Меркурия, толокнянка — также Венеры и Меркурия.

Растения Марса

Колючие, кроме еловых, и жгучие. Крапива — магическое растение. Растения не должны быть сухими. Чертополох, череда, чистотел — растения Марса. Ядовитая белена также связана с Марсом. Перец, лук, чеснок, то есть жгучие, растения этой же планеты. Мята — сложное растение Венеры и Марса, осока — Марса и Луны. Крыжовник — Марса и Венеры, можжевельник — Марса с признаками Сатурна. Кактусы, как уже отмечалось, — Марса и Луны, клюква — Марса и Венеры.

Растения Юпитера

Их отличительная черта — большие габариты. Это граб, баобаб, эвкалипт. Секвойя — дерево Юпитера и Солнца. Травы с толстым полым стеблем — лопух, дудник. Зонтичные растения — тмин, укроп, кинза, а также пижма. Дуб, тысячелистник — магические растения. Тысячелистник, если носить его с собой в мешочке, считается хорошим средством от порчи и сглаза.

Растения Сатурна

Хвощ, папоротник, вереск, то есть реликтовые растения. Хвойные вечнозеленые растения — ель, туя, кипарис, сосна. Травы Сатурна сухие и горькие — полынь. Бессмертник — растение Сатурна, Солнца. Душица — Сатурна, Меркурия. Черника — Сатурна, Венеры. Ель, кипарис, полевой хвощ — магические растения. Травы Сатурна имеют темные плоды, вкус их терпок и вяжущ. Подорожник — трава Сатурна и Меркурия. Растения Сатурна имеют прямые, неползучие стебли.

Растения Урана

Все травы, что переносятся ветром, многие растения-паразиты, но не грибы. Они похожи на травы Меркурия. Лимонник, лианы, мхи, лишайник.

Растения Нептуна

Все водоросли, морская капуста.

Растения Плутона

Грибы. Чага — растение Плутона, Меркурия. Считают, что они

являются хорошим профилактическим средством против раковых заболеваний.

Сбор трав

Собирать траву необходимо также в определенные часы, соответствующие планете. Например, растения Солнца — в часы Солнца, в случае лечения методом "подобное — подобным". Если метод выбран обратный, то в часы Луны.

Травы Луны, Солнца, Меркурия, Венеры нужно собирать в период от новолуния до полнолуния, а травы Юпитера, Сатурна, Нептуна, Марса — при Луне убывающей.

Растения Урана и Плутона собираются в любое время, кроме новолуния и полнолуния.

В КАКОЕ ВРЕМЯ СОБИРАТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

У каждого растения есть своя планета-покровитель, включая Солнце и Луну. Поскольку каждый день недели находится под знаком определенной планеты, не составит труда вывести несложное правило для сроков сбора лекарственных растений. Растения лучше всего собирать в день, когда влияние планеты на них наиболее сильно. Например, растения, находящиеся под влиянием Меркурия, лучше собирать в дни Меркурия, если на растение оказывает влияние планета Венера, то и сбор его лучше всего производить в день, находящийся под ее знаком.

У растений, собранных в благоприятный день, лекарственные свойства выражены более сильно, наблюдения и опыт показали, что их природный цвет и аромат — даже в засушенном виде — сильнее. Пчелы больше всего собираются у соцветий тех растений, которые в этот день находятся под знаком своей планеты. Часть растений, оказывается, испытывает влияние одновременно нескольких планет, следовательно, и благоприятных для сбора дней тоже несколько.

Лекарственные травы желательно собирать в сухую погоду и срывать их так, чтобы растение находилось между вами и Солнцем.

Дни сбора наиболее распространенных лекарственных растений

ПОНЕДЕЛЬНИК (Луна): полевой хвощ, лилия, пастушья сумка, мать-и-мачеха, фиалка, бедренец обыкновенный, живокость, исландский мох, аир, мак, кошачья лапка, плакун-травы, зеленый салат, огуречная трава, огурец, тыква, все виды капусты, картофель (цветы), алоэ, лук и чеснок (зелень), морковь, репа, белый шиповник, ива, липа, осина, ольха.

ВТОРНИК (Марс): полынь, лютик едкий, папоротник, валериана, имбирь, чернокорень лекарственный, крапива, табак, мята перечная, мята горная, алоэ, лук и чеснок (клубни), хрен, перец, горчица, сельдерей, свекла, барбарис, боярышник, тополь, сосна.

СРЕДА (Меркурий): ландыш, лаванда, полевой хвощ, полынь, папоротник, паслен, мирта, укроп, тмин, пастернак, петрушка, мальва, можжевельник, осина, клевер, бедренец, мята, бобы, гранат (плоды).

ЧЕТВЕРГ (Юпитер): донник лекарственный, одуванчик, шалфей,

вереск, чертополох, алоэ, садовая гвоздика, медуница, земляника, спаржа, шпинат, огуречная трава, розовый шиповник, яблоня (колючая), слива, конский каштан, осина, клен, береза, жимолость, липа.

ПЯТНИЦА (Венера): фиалка, купальница, астра, полевые анютины глазки, ромашка, наперстянка, мыльнянка лекарственная, лапчатка, золототысячник обыкновенный, горец обыкновенный, мать-и-мачеха, яснотка белая, тысячелистник, подмаренник мягкий, подорожник большой, росянка, репейник обыкновенный, мак, золотарник, земляника, брусника, толокнянка, мальва, спаржа, артишок, петрушка, шиповник, пшеница, крыжовник, дикая вишня, слива, яблоня, груша, береза, люцерна обыкновенная, ячмень, лавровый лист, бузина, разбитое сердце, гиацинт, бодяк, сирень, полынь обыкновенная, касатик (ирис), малина, заячья капуста, душистый горошек.

СУББОТА (Сатурн): бодяк, пастушья сумка, репейник большой, брусника, корни валерианы, конопля, белены черная, белладонна, стальник, роза собачья белая, хрен, ячмень, дымянка обыкновенная, хвощ, горец, тополь.

ВОСКРЕСЕНЬЕ (Солнце): подсолнечник, примула, лаванда, одуванчик, ноготки (календула), арника, зверобой, шалфей, лапчатка, клевер, подорожник большой, валериана, чистотел, росянка, росянка круглолистная, дудник, дягиль, мак, Melissa, ромашка, мята, горчица, петрушка, болотная морозка, рожь, ячмень, овес, лавровый лист, можжевельник, ясень, дуб, рябина, медвежье ушко.

Лечебные свойства растений сильней, если при их сборе будет учтен не только день, но и час наивысшего влияния планеты-покровителя.

У каждого дня недели есть своя планета, при этом каждый день недели делится на двадцать четыре планетарных часа.

Различаются планетарный день и планетарная ночь. Планетарный день начинается с восходом Солнца и кончается закатом. Планетарная ночь длится от заката до восхода Солнца. Самый длинный планетарный день — день летнего солнцестояния, самый короткий — день зимнего солнцестояния. Соответственно этому меняется и продолжительность планетарных часов.

Чтобы рассчитать продолжительность дневного планетарного часа, надо разделить долготу дня от восхода до заката на двенадцать. Например, если между восходом и закатом 15 часов, то продолжительность планетарного часа будет: $15:12=1,25$ часа, или 75 минут. Аналогично рассчитывается и продолжительность ночного планетарного часа — делением периода между закатом и восходом на двенадцать.

Планетарный день всегда начинается с часа планеты-покровителя этого дня. Затем следуют в неизменной последовательности часы следующих по порядку планет. Например, воскресенье начинается с часа Солнца. Следующему часу покровительствует Венера, третьему — Меркурий, четвертому — Луна, пятому — Сатурн, шестому — Юпитер, седьмому — Марс, восьмому — снова Солнце и т.д. Этот порядок не меняется при смене дня недели или, иными словами, если двенадцатому часу покровительствует Меркурий, то первому дневному

часу — Луна. Следуя этому правилу, Вы сами можете составить таблицу планетарных часов.

Итак, *порядок планет-покровительниц дней недели*: воскресенье — Солнце, понедельник — Луна, вторник — Марс, среда — Меркурий, четверг — Юпитер, пятница — Венера, суббота — Сатурн. Эти же планеты покровительствуют и первым часам своего планетарного дня.

Лекарственные растения советуют собирать в сухую погоду. Лучше всего делать это в восьмой планетарный час планеты-покровительницы этого дня. В первый планетарный час, как правило, растения находятся еще в росте. По словам многих знатоков, лечебные свойства трав, собранных по росе, слабее. Но существует и мнение, что именно сбор по росе обладает большей астральной энергией. Какой точки зрения придерживаться — решайте сами, но скорее всего ответит на этот вопрос ваш личный опыт.

Если по каким-либо причинам вы не можете совместить сбор трав с нужным планетарным часом, не беда. Важнее соблюсти правильно день планеты-покровительницы. Но в случае, если это невозможно, а растение требуется неотложно, постарайтесь хотя бы сорвать их в час планеты-покровительницы.

ЦВЕТОТЕРАПИЯ

АСТРОЛОГИЯ И ЦВЕТА

Каждое светило отражает отдельный цвет солнечного спектра, который определяет свойство самой планеты.

Сатурн отражает синий цвет

Юпитер — индиго

Марс — красный

Венера — желтый

Меркурий — фиолетовый

Солнцу присущ оранжевый цвет

Луне — зеленый.

Красный, желтый и оранжевый цвета — позитивные

Синий, индиго и фиолетовый — негативные.

Первые способствуют избавлению от хронических болезней, вторые более действенны в острых случаях, так считают американские врачи.

Влияние Солнца электрическое, а Луны — магнетическое.

Древние хирурги не делали операцию, если Луна занимала знак, который соответствовал больной части тела, и Марс бросал на нее свой вредный луч.

ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Исследования ученых показали, что лучи Солнца при прохождении через стекла различной окраски приносят огромную пользу при лечении кожных и других заболеваний. Однако этот факт представляется

удивительным только обычному уму, для астролога же это является проявлением естественного закона.

Лучи солнца, разложенные в спектр, дают 7 цветов, что соответствует 7 планетам.

Красный цвет Марса
Желтый цвет Меркурия
Синий цвет Венеры
Зеленый цвет Сатурна
Пурпурный цвет Юпитера
Оранжевый цвет Солнца
Фиолетовый цвет Луны

Красный цвет редко используется в целительстве. Его следует с исключительной осторожностью применять в случае одержимости (если больного одолевают навязчивые идеи), при опухоли, недомогании, когда больному необходимо согреться или успокоиться. Красный цвет полезен при всех воспалительных процессах, оспе, волчанке, воспалительных заболеваниях кожи. Для оттягивания боли им воздействуют на подошвы ступней.

Розовым цветом иногда воздействуют на сердце, чтобы проявить в пациенте любовь и помочь ему противостоять меланхолии.

Оранжевый, желтый, золотой — солнечные цвета, их функция — стимулировать. Они способствуют росту, дают жизнь и до некоторой степени очищают. Оранжевый цвет сильнее золотого и желтого и очень часто применяется как тонизирующее средство, чтобы поднять настроение больного, находящегося в угнетенном состоянии. Для этой цели им обычно действуют на селезенку. Желтый и золотой цвета способствуют улучшению ментального состояния и используются при лечении глазных болезней.

Зеленый цвет применяется для очищения эфирного тела и кровеносного потока (для этой цели прикладывается к горлу), а также для ослабления воспаления и успокоения. Используется при нервных расстройствах, неврозах, возбудимости, бессоннице, лихорадке, болезнях глаз.

Синий цвет оказывает успокаивающее действие. Люди умственного труда найдут, что им легче работать в комнате с синей лампой или синими шторами на окнах. Это прекрасное средство при психозах, и даже самые безумные маньяки будут побеждены успокаивающим влиянием, если их обитая войлоком комната для буйных будет освещена синим светом. Этот цвет также полезен для слабых глаз.

Фиолетовый и лиловый цвета используются при болезнях сердца, низком кровяном давлении, функциональных расстройствах и т.п. Фиолетовые лучи гораздо сильнее лиловых и применять их следует с осторожностью.

В цветотерапии имеются некоторые общие правила. Но в каждом конкретном случае надо ориентироваться на определенного больного, а не на болезни, а поэтому одно и то же заболевание у двух разных пациентов может быть вылечено различными комбинациями цветов. Об этом не следует забывать.

Многовековой практикой выявлены некоторые цветовые комбинации, позволяющие облегчить страдания при наиболее распространенных болезнях.

При гриппе и фурункулах успешно используется оранжевый в области селезенки и зеленый в области горла. При нервных расстройствах рекомендуется воздействовать золотым цветом на голову, синим цветом — на горло и солнечное сплетение.

При ревматическом полиартрите применяют воздействие сапфирно-синего — на солнечное сплетение и почку, золотого и оранжевого — на селезенку и нежно-зеленого — также на почку.

Гастрические недуги облегчаются при использовании сапфирно-синего цвета в области лба (надбровная дуга), горла и солнечного сплетения.

При лечении раковых заболеваний следует воздействовать нежно-зеленым — на горло, фиолетовым — на сердце, синим — на место боли, иногда яркий цвет (пламенный) направляют на опухоль.

При диабете используют золотой и синий цвета в области солнечного сплетения и зеленый в области поджелудочной железы.

В процессе лечения туберкулеза рекомендуется воздействовать золотым и белым — на горло, зеленовато-голубым — на легкие и золотым — на селезенку.

При параличе всех видов воздействуют золотым — на лоб (в надбровной части), основание черепа и по всей длине позвоночника.

ЯЗЫК ЦВЕТА

Красный. Красный цвет в христианстве — это цвет Святого Духа, ассоциируется со Страстями Господними. С кровью Иисуса Христа, пролитой во спасение человечества.

Обыкновенно красный цвет связывают с мужской активностью, с кровью и огнем. Отсюда возникает параллель и с любовью, с сексуальным возбуждением, страстностью и т.п.

Красный цвет часто вызывает волнение, беспокойство. Усиливает нервное напряжение. Повышая уровень тревоги, он заставляет больше внимания уделять окружающему миру.

Этот цвет помогает активно преодолевать жизненные препятствия. Улучшает динамичность жизни и даже предприимчивость. Психологами отмечено, что ношение красных очков спортсменами повышает их выносливость. Выявляет боевую борцовскую решительность в его характере.

Красный цвет, будучи возбуждающим, весьма эффективен при лечении депрессий, подавленности и меланхолии.

Он прекрасно способствует заживлению ран за счет глубокой проникающей способности, поэтому в процессе цветолечения резко уменьшаются воспалительные явления. С помощью эндоскопа в красном свете лечатся язвенные болезни желудка, воспаления гениталий и т.д.

Оранжевый. Непосредственно этот цвет связан с цветом тепла. Вообще же, он часто ассоциируется с удовольствием, роскошью, радостью и огнем.

Действие оранжевого цвета вызывает у нас некоторое

возбуждение. Менее сильное, чем от красного, и потому более приятное. Создает ощущение благополучия и веселья.

Благоприятно действует на пищеварение. Несмотря на вызываемый им аппетит, полнота пациенток уже через 3—4 сеанса цветолечения заметно убывает.

Имеет сильное стимулирующее влияние на чувства. Оказывает благоприятное воздействие на работоспособность при условии периодического отдыха от него.

По данным цветоаналитиков, красно-оранжевый цвет в качестве предпочтительного означает, что человек способен к различным переживаниям.

Розовый. Цвет духовной радости, надежды и духовного единения с миром. В одной из педиатрических клиник Франции при введении в клинику розового белья для маленьких пациентов резко возросло количество поправляющихся детей.

Желтый. Солнечно-желтый цвет как цвет божественного озарения обычно ассоциируется и с первым ковчегом Завета и с нимбом Христа.

Стимулируя деятельность мозга, он вызывает у человека интеллектуальный интерес к объективному миру.

Вероятно, поэтому ярко-желтый цвет часто отвергается алкоголиками. Хотя здесь следует учесть и тот факт, что желтый принимает участие в развитии головокружений.

В цветоаналитической психологии предпочтение желтого означает стремление к независимости и расширению горизонта восприятия.

Сюда же можно отнести и устремления к снятию напряжения в познании тайн бытия. А также — ожидание контактов в поисках счастья и смысла жизни.

Очевидно, прежде всего при жизненных разочарованиях может оказаться полезным действие желтого цвета, поскольку он символизирует стремление к человечеству, к интуитивному преодолению межличностной напряженности в общении.

Темно-желтый цвет ассоциируется с изменой, скупостью и недоверчивостью.

Предпочтение зеленовато-желтых тонов означает стремление человека устанавливать новые контакты или желать встреч с чем-то неизвестным.

Зеленый. Тысячелетиями человек старался жить рядом с зеленью. Понятно, что зеленый цвет благотворно действует на человека. И ассоциируется с юностью, с жизненными возможностями, с рождением и надеждой.

Он является тихим, успокаивающим цветом.

Как самый спокойный из всех цветов, он никуда не зовет, ничего не требует. Психоналитики в нем находят довольный собой цвет, ограниченный в духовном пространстве.

Зеленый особо рекомендуется лицам, которые периодически страдают невралгиями и мигренями, вызванными повышенным кровяным давлением. Ибо как никакой другой, зеленый способствует нормальному наполнению кровеносных сосудов.

Принято считать, что зеленые стекла очков имеют успокаивающий и уравнивающий характер, поэтому могут быть рекомендованы при

нервных срывах и переутомлениях.

Предпочтение сине-зеленого, как правило, означает честолюбие и переоценку собственных сил.

Зеленые и темно-сине-зеленые цвета (к примеру, одежды) могут быть рекомендованы лицам, стремящимся стать более настойчивыми, выдержанными и желающими уверенно держаться в обществе.

Голубой. Как небесный цвет, он ассоциируется с ясным небом, прозрачностью воды и впечатлительностью лириков. Больше половины младенцев до трех лет не воспринимают голубых тонов.

Голубой уменьшает уровень тревоги, успокаивает и расслабляет более успешно, чем зеленый.

В некоторых случаях более темные оттенки голубого интерпретируются как жестокость и тяжесть упрямства, страдания от внезапной изоляции или неукротимой гордости.

В цветолечении голубой цвет обладает болеутоляющим свойством. Обычно уменьшает нагноение ран. Эффективен при воспалительных процессах, практически незаменим при некоторых ревматических болях.

Синий. Восприятие этого цвета обыкновенно вызывает ассоциации с Вселенной и мыслью. С верностью и божественной мудростью.

Синий традиционно считается женским.

В канонах христианства синий — цвет Царицы небесной Девы Марии.

Синие цвета могут оказывать тормозящее действие на человека или порождать своеобразное беспокойство и даже печальное настроение. Усталость или слабую угнетенность. Он выражает стремление к безопасности или забвению. К гармонии и пассивной чувствительности.

В цветопсихологии синий цвет характеризует потребность в мирном и расслабленном покое. Служит для восстановления сил при глубоких переживаниях.

Нередко синие тона применяются при бессоннице. Как болеутоляющее средство при невралгиях действует сильнее голубого.

Известно, что темно-синие и черные тона зрительно уменьшают объем фигуры.

Психология цвета находит в этом предпочтении обманутые ожидания, депрессивное состояние и пассивное стремление к безопасности. Для страдающих ожирением психологически характерно некоторое чувство одиночества, прячущееся за синим цветом.

Фиолетовый. Ассоциируется со смирением и рассудительностью женщины.

В христианстве — цвет Святой Марии Магдалины.

Даже при кратковременном воздействии фиолетовый цвет понижает работоспособность больше, чем полная темнота.

Нередко оказывает подавляющее влияние на интеллект. Заставляет падать духом, или вызывает депрессивно-меланхоличное состояние.

Цветопсихология соотносит предпочтительный выбор фиолетового с желанием очаровывать и вместе с тем со склонностью к

внушению.

В нормальных условиях жизни этот цвет предполагает следование общественным нормам поведения. Любопытно, что интеллектуалы не любят фиолетовый цвет.

Благотворно сказывается действие разбеленного фиолетового (сиреневого) цвета на женские гениталии. Не зря, видно, во всем мире он издревле считался цветом нижнего белья.

Пурпурный. Обычно ассоциируется с королевским достоинством. С вдохновением творца.

В христианстве наряду с белым символизирует цвет Бога-Отца.

Коричневый (затемненный оранжевый). Это чисто земной цвет.

В христианской символике обозначает даже духовную смерть.

Бегство в коричневый цвет нередко вызывается желанием осознать настоящее. Это создает зависимость от общества и нужду в его поддержке.

Как ярчайшее проявление животного начала в человеке, коричневый цвет может вызывать асоциальность и антиобщественное поведение. Больному в коричневом цвете кажется, что он укрепляет свое положение в обществе.

Вместе с тем, увлекающемуся излишней рассудочной деятельностью и пренебрегающему земной жизнью пациенту могут быть рекомендованы именно коричневые тона.

Они подкрепляют интеллект эротикой, вином, телесно-чувственными ощущениями, сексуальным удовлетворением.

Как показывает практика цветотерапии, коричневые цвета периодически необходимы и лицам, желающим просто расслабиться. Пожить в простом деревенском доме, побродить по лесу, порыбачить, поохотиться и т.п.

Коричнево-красный цвет предпочтителен в случае явного переутомления. Например, при супружеской неверности или ревности.

Коричнево-желтые оттенки необходимы тем, кто желает забыться или испытать ласково-чувственные наслаждения (медовый месяц, коньяк, наркотики и др.).

Черный. Часто черный цвет ассоциируется с пустотой и горем. С опасной inferнальной стихией. С иррациональностью времени.

Черным цветом в христианстве наделяются дьявол и ад. Отсюда и цвет панихид — черный.

Согласно психологии цвета, в качестве предпочтительного черный выражает откровенное отвращение к происходящему. Здесь и оппозиционность, и даже негативизм. Импульсивно-разрушительное поведение. Устремление к агрессии. Конфликтность и четкая позиция протеста.

Черный — это абсолютное поглощение всех цветов. И света с его условностями, моралью и порядком.

Черный цвет обычно носят агрессивно настроенные упрямцы, протестующие анархисты и др. Поэтому именно этот цвет оказывает помощь слабым пациентам в укреплении силы духа.

Как поглощающий все цвета спектра, черный цвет оказывает отличное воздействие на состояние организма, объединяя в себе многие лечебные свойства. Поэтому в отдельных случаях он может

рекомендоваться в качестве общеукрепляющего лицам с ослабленным здоровьем.

Серый. Предпочтение серого цвета всем другим означает замкнутость, скрытность или сдержанность. Нередко это связано с повышенным уровнем тревоги. Ибо серость обыкновенно кажется самодостаточной. И этим подозрительна, как замкнутость, статичность.

В христианских канонах за серым цветом с античных времен сохранилось значение телесной смерти и духовного бессмертия.

Серый не так прост, как это может показаться на первый взгляд. Например, на экзаменах светло-серая одежда не столько маскирует незнание отвечающего, сколько повышает его интеллектуальные возможности.

Лицам, стремящимся уклониться от чувственных связей, можно рекомендовать темно-серые одежды: они помогают достичь равновесия души без физического напряжения.

ЛЕЧЕНИЕ ЦВЕТОМ

При лечении различных заболеваний с помощью цвета рекомендуется применять цвета как можно более разнообразно, то есть облучаться этим цветом, есть пищу соответствующего цвета и в него одеваться. Его воздействие еще больше усиливается в эмоциональной, ментальной и духовной сферах, если этот цвет визуализируют или используют его при медитациях.

Если для облучения предлагается несколько цветов, то это не означает, что облучение следует проводить этими цветами сразу друг за другом. Между двумя облучениями должно пройти минимум 2 часа, с тем чтобы они правильно воздействовали на тело. Средняя продолжительность облучения составляет от 15 до 20 минут. При большинстве болезней используется не один, а несколько цветов. Это ускоряет процесс лечения. Обычно для проведения сеансов облучения достаточно 60-ваттной лампы накаливания.

Расстояние между источником света и местом облучения должно составлять примерно 30—45 см.

Облучение цветом

Облучение цветом можно с успехом проводить дома. Покупают электрические лампочки разных цветов: красную, оранжевую, желтую, зеленую, синюю, фиолетовую, золотую и лампу с подвижным кронштейном и облучают больные места соответствующим цветом. Продолжительность облучения различна. Для первых 2—3 дней достаточно от 5 до 20 минут, 2—3 раза в день. Затем можно увеличить частоту сеансов и их продолжительность. Очень важно при этом, чтобы в случае появления недомогания, например, раздражения или чего-либо подобного, продолжительность облучения пока не увеличивалась. По мере приобретения опыта и практики человек становится настолько чувствительным, что тело само требует тот цвет, в котором нуждается, то есть вы внезапно чувствуете отсутствие нужного цвета, примерно так же, как чувствуете приступ голода или тягу к определенной еде.

Цвет облучения

Зеленый — единственный цвет, которым можно облучаться без ограничений.

Красный, напротив, это цвет, который требует очень осторожного обращения. Чрезмерное облучение красным может привести к раздражительности и нервозности.

Фиолетовый также следует использовать с осторожностью; передозировка может вызвать головную боль или беспокойство.

В лечебном плане эффективны смешанные цвета, такие как оранжевый (красный и желтый) и фиолетовый (синий и красный), так как они объединяют лечебный эффект обоих дополняющих друг друга цветов, из которых составлены. Если человек не переносит красный, его можно облучать оранжевым. То же самое относится к синему и желтому цветам; облучение зеленым — ответ на непереносимость первого или второго цвета.

Цветное облучение очень сильно воздействует на кожу, но вместе с тем и на более глубокие слои тела. Например, облучение области сердца розовым или зеленым ощутимо успокаивает сердце. Облучение живота, например, желтым при запоре в течение короткого времени приводит к желанию сходить в туалет; облучение головы синим светом при сотрясении мозга уменьшает распухание и бледность.

При простуде, например, вы можете вечером отдыхать, читать книгу и одновременно облучать вашу голову синим светом. Если вы находитесь в состоянии физического изнеможения, то для возбуждения жизненной энергии облучайтесь красным или оранжевым светом.

В случае душевного истощения помогает фиолетовый цвет. Вы можете писать письма и в то же время стимулировать себя (красный или желтый цвет) или снимать напряжение (зеленый или синий).

Облучение собственным цветом

Целительное воздействие цвета может быть усилено, если продукты питания перед едой приблизительно в течение 20—30 минут облучить их собственным цветом.

Такое облучение усиливает воздействие продуктов питания, но они должны быть съедены сразу после облучения.

Принятие цвета с питьем

Вода, облученная цветом, также имеет поддерживающий лечебный эффект. Воду облучают нужным цветом приблизительно 15—30 минут и пьют сразу после облучения. Для более жесткой водопроводной воды облучение должно длиться 30 минут.

Принятие цвета с пищей

Во время болезни очень важно принять с пищей соответствующий цвет. Необходимо использовать только сырые продукты, ни в коем случае не подвергать их тепловой обработке, поскольку при этом теряется часть воздействующего цветового эффекта.

Синий и сине-зеленый цвета комплементарны красному, оранжевому и желтому. Следовательно, они обладают дополнительными силами. При простудных заболеваниях, которые выражаются посредством синих оттенков, для лечения используют дополнительный красный цвет.

При всех заболеваниях с высокой температурой, а также при приливах крови и любой болезни, которая сопровождается жаром, то есть когда болезнь проявляется красным цветом, следует лечиться и употреблять пищу, имеющую освежающие и сдерживающие тона: синий, фиолетовый, сине-зеленый.

Цветные купания

Купание в воде соответствующего цвета может действовать либо возбуждающе, либо успокаивающе и расслабляюще. Это зависит от цвета, в котором человек купается.

Воду во время купания можно также облучать соответствующим цветом. Облучение не должно продолжаться более 30 минут.

Цветные "солнечные" ванны

Для поддержания лечения можно принимать "солнечные ванны" соответствующего цвета. В этом случае все тело, лучше всего обнаженное, облучается соответствующим цветом. Это можно сделать при помощи нескольких цветных ламп. Продолжительность не должна превышать 20 минут ежедневно; при красном облучении это время должно быть в пределах 10—15 минут.

ПОСМОТРЕЛ И... ВЫЗДОРОВЕЛ

Еще великий Гете подметил, что желтый цвет пробуждает светлые чувства, синий — вызывает ощущение холода, сиреневый — чего-то безотрадного, а красный создает целую гамму впечатлений. Дальнейшие исследования ученых позволили использовать цветовую гамму для лечения и профилактики многих заболеваний.

Красный цвет стимулирует нервные центры, левое полушарие, заряжает энергией печень и мышцы. Однако при длительном воздействии может вызвать усталость и учащение сердцебиения. Он применяется для лечения малокровия, бронхиальной астмы, пневмонии, заболеваний эндокринной системы, меланхолии и апатии, ревматизма, простудных заболеваний и половых расстройств, а также патологии сетчатки глаза, косоглазия, близорукости, амблиопии. **Противопоказан красный цвет при лихорадке, нервном возбуждении, гипертонии, воспалительных процессах, невритах, плохо воздействует он и на ярко-рыжих людей.**

А вот желтый и лимонный цвета активизируют двигательные центры, генерируют энергию для мышц, стимулируют и очищают печень, кишечник, кожу, обладают слабительным и желчегонным действием, вызывают радостное настроение, повышают сексуальное влечение. Эти цвета используют при лечении диабета, нарушении пищеварения, дисфункции желчного пузыря, печени, кишечника, а в офтальмологии — при исправлении косоглазия, слабовидении, заболеваниях сетчатки и сосудов глаза.

Желтый и лимонный цвета противопоказаны при повышенной температуре тела, невралгиях, перевозбуждении, воспалительных процессах и зрительных галлюцинациях.

Зеленый цвет устраняет спазмы кровеносных сосудов и понижает кровяное давление, расширяет капилляры, стимулирует гипофиз,

способствует хорошему настроению и повышает потенцию. Поэтому рекомендуется при лечении болезней сердечно-сосудистой системы, нервной системы, астмы, остеохондроза, ларингита, геморроя, бессонницы, импотенции, а также для лечения глаукомы, близорукости, болезней сетчатки и зрительного нерва.

Синий же цвет, наоборот, способствует спазму сосудов и повышает кровяное давление, а потому **противопоказан при гипертонической болезни, тахикардии, ревматизме**. Обладает противомикробным действием. Используют при дезинфекции помещений, лечении болезней уха, горла и носа, желудочно-кишечного тракта, а также заболеваний роговицы, начальной катаракты, близорукости. **Однако следует помнить, что темно-синий цвет при длительном воздействии на человека может вызвать усталость и депрессию.**

Фиолетовый цвет и **индиго** стимулируют парашитовидную железу, функцию селезенки, повышают мышечный тонус. Показания и противопоказания к использованию этих цветов в клинике — примерно те же самые, что и для синего цвета.

В лечебной практике уже появился оригинальный аппарат для лечения заболеваний глаз. Воздействуя определенным сочетанием цветовых гамм, он позволяет при одних заболеваниях добиться стопроцентного положительного результата, при других — значительного улучшения.

Одновременно, как правило, улучшается общее состояние, исчезают головные боли, улучшается аппетит, нормализуется сон.

Т. Абрамова

ТАБЛЕТКА ИЗ СОЛНЦА

СПРАВКА:

Джейкоб Либерман — психолог, работает врачом в клинике в штате Колорадо, США. Более тридцати лет занимается исследованием воздействия света на человеческий организм. Одним из первых в мире Либерман начал использовать свет в лечебной практике. Он вылечил от рака, глазных и сердечно-сосудистых заболеваний более 15 тысяч человек. Его методика также помогает при сексуальных расстройствах и нарушениях в работе иммунной системы.

Лечебные свойства света были известны с давних времен. Древние греки оставили записи о разработанной ими теории и практике солнечной терапии. Город Гелиополис (город Солнца) славился своими целительными храмами, в которых свет использовали для лечения людей. Сохранились свидетельства о лечебном использовании спектральных компонентов света — цветов радуги — в Древнем Египте. В частности, древнеегипетские врачи предписывали носить одежду определенного цвета как средство исцеления от различных болезней.

Среди современных ученых, исследовавших влияние света на живые организмы, был американец Д. Стиплер. Он исходил из того, что поскольку все живое на Земле существует благодаря солнечному свету,

то этот свет есть нечто большее, чем источник тепла и пропитания. Став последователем Стиллера, Джейкоб Либерман конкретизировал его идеи и предположил, что солнечный свет — это чудодейственный эликсир, который способен исцелять от всех болезней.

Свои научные исследования Либерман начал с опытов на кроликах. С помощью световых фильтров он освещал животных разным цветом. Через некоторое время у кроликов появились признаки расстройства нервной и эндокринной систем, болезни сердца и сосудов, развились различные токсикозы, появился лишний вес. Такие результаты натолкнули на мысль о том, что, изменяя цвета солнечного света, можно разрушить или восстановить правильную работу всех органов и систем организма.

Однако каким образом свет может влиять на здоровье?

Мы привыкли считать, что глаза выполняют только одну функцию — видеть. Мы не знаем о другом их назначении — быть "окнами", через которые свет входит в наше тело, Либерман утверждает, что, проходя по зрительному нерву, световой луч раздваивается. Один импульс идет в отдел мозга, где непосредственно создает зрительный образ. Другой импульс попадает в гипоталамус — важнейший отдел мозга, связанный со всем организмом, и прежде всего с нервной или эндокринной системами. Именно благодаря гипоталамусу поддерживаются на определенном уровне кровяное давление и температура тела, бьется наше сердце, мы испытываем радость, страх, голод и т.д.

Но при этом мозг неодинаково реагирует на воздействие лучей того или иного цвета, а эндокринная система вырабатывает определенные гормоны в соответствии с определенным цветом. За эти процессы опять же "отвечает" гипоталамус, точнее, его отдел, называемый эпифизом. Либерман установил, что эпифиз обладает способностью раскладывать солнечный свет на цвета, подобно своеобразной маленькой призме. Эпифиз "выдает команды" мозгу довести полученные цвета до каждого органа и как бы насытить их этим цветом. Практически все болезни, по мнению Либермана, начинаются тогда, когда человек недополучает необходимое количество цветов солнечного спектра. Некоторые из них отсутствуют в электрическом свете, и поэтому искусственное освещение может стать источником того или иного заболевания. К примеру, многие современные болезни связаны с недостатком синего, голубого, зеленого и фиолетового цветов, которые есть только в солнечном свете.

Либерман провел ряд опытов с людьми, страдавшими плохим зрением. Как правило, это были люди, большую часть жизни проводившие в помещении, не получая достаточного количества естественного солнечного света. Например, Либерман в течение определенного времени наблюдал за двумя группами студентов. Одна из них занималась при искусственном освещении, другая — под солнечным светом. Во второй группе у студентов быстро восстанавливалась острота зрения, нормализовалось кровяное давление, исчезала утомляемость, намного увеличивалось усвоение материала.

Для лечения конкретных заболеваний Либерман начал использовать различные фильтры, пропускающие либо сочетания

цветов, либо отдельные цвета. Он заметил, что облучение зеленым цветом давало исцеляющий эффект при эмоциональных расстройствах, неврозах, сердечно-сосудистых заболеваниях. Желтый цвет помогал при болезнях желудочно-кишечного тракта. Вскоре, подбирая нужный цвет, он мог лечить такие серьезные заболевания, как косоглазие или сильная близорукость, диабет или глаукома, а также более общие проблемы — плохую память, быструю утомляемость, замедленную реакцию.

Но одновременно Либерман заметил, что из всего спектра одни цвета воспринимались пациентами хорошо, а другие вызывали негативную реакцию, сопровождавшуюся болью или эмоциональным расстройством. Часто определенный цвет встречал у пациента ничем не объяснимое неприятие. Либерман установил, что дискомфорт был связан именно с той частью тела, где развивалась болезнь или возникала боль. Почти всегда неприятные ощущения возникали у больного от того цвета, которого, как считал Либерман, ему не хватает. При этом, когда происходило излечение того или иного заболевания, то цвет, воспринимавшийся ранее как неприятный, начинал приносить радость или удовольствие. Либерман пришел к выводу, что в данном случае работал принцип, использующийся, например, в гомеопатии, согласно которому лучшим средством для лечения является как раз то, что усиливает болезнь. Иными словами, клин вышибался клином.

Сеанс лечения начинался с того, что Либерман не спрашивал у человека, что у него болит, а узнавал, какой цвет он предпочитает и какой не любит. Например, диабетика приятен голубой цвет, а оранжевый вызывает отрицательные эмоции и повышает сахар в крови. Поэтому именно оранжевый цвет прописывался пациенту как лекарство. Больной "принимал свет": через фильтры врач воздействовал на глаза определенным цветом, и в результате наступало улучшение.

Методика Либермана дает возможность человеку самостоятельно лечить себя цветом. Предлагаем вам несколько практических советов.

Прежде всего, не избегайте солнечного света. Не носите солнцезащитных очков. Находясь на солнце, снимайте и обычные очки. Принимайте чистый солнечный свет, чаще смотрите на голубое небо, и ваше зрение, а также общее самочувствие, непременно улучшатся. Либерман доказал, что ультрафиолет отрицательно действует только тогда, когда человек получает его в завышенных дозах. Риск заболеть раком кожи возникает, если после долгого игнорирования солнечного света люди интенсивно облучаются им. Ультрафиолет жизненно необходим, и получать его нужно разумно: например, ранним утром, а не днем, с 10 до 14, когда солнце наиболее активно.

Другой совет — закажите очки со стеклами того цвета, которого не хватает вашему организму, и смотрите в них на солнце ежедневно не менее двадцати минут. Люди, которые по каким-то причинам не выходят на улицу, могут лечить себя с помощью цветных электрических лампочек. Улучшение самочувствия наступает достаточно быстро, уверяет Джейкоб Либерман. Определить нужный цвет можно, зная, как каждый из них связан с той или иной болезнью.

Красный — стимулирует высокую физическую активность, улучшает функции половых органов.

Оранжевый — стимулирует работу почек, помогает при диабете.

Желтый — нормализует работу желудочно-кишечного тракта, кровяное давление.

Зеленый — излечивает заболевания сердечно-сосудистой и кровеносной системы.

Голубой — помогает при болезнях, связанных с обменом веществ, центральной нервной системы, заболеваниях горла и органов дыхания.

Синий — стимулирует зрение, помогает при заболеваниях уха.

Фиолетовый — способствует улучшению работы мозга, а также выработке гормона (мелатонина), омолаживающего организм и снимающего депрессию.

Определить, какой именно цвет необходим вам в данный момент, можно также с помощью медитации, которую предлагает Либерман. Ее рекомендуется использовать, если вы просто чувствуете себя расстроенным, уставшим, болеющим.

Закройте глаза и расслабьтесь. Представьте, что внутри вас расположены прозрачные резервуары в виде прямоугольных и высоких колонок. Вообразите, что через макушку вашей головы в вас проникает ослепительно-белый солнечный свет и разбивается на различные цвета, которые наполняют колонки каким-нибудь одним цветом. Посмотрите, какие колонки заполняются не до конца, какого цвета в них будет меньше всего. Именно он вам необходим. Затем постарайтесь мысленно наполнить себя тем цветом, которого окажется меньше всего на данный момент в ваших резервуарах.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Л. Назарова

СООТВЕТСТВИЕ МЕРИДИАНОВ И ЗНАКОВ

В человеческом организме существует два ритма энергий: мужской и женский. Оба вида энергии циркулируют в теле по специальным энергетическим каналам-меридианам. Обе энергии необходимы, и в здоровом состоянии противоположные воздействия "ян-инь" уравновешены. Каждая из групп "ян-инь" включает 6 меридианов — всего 12.

Знак Зодиака	№ канала	Наименование канала
Овен	I	Канал легких
Телец	II	Канал толстого кишечника
Близнецы	III	Канал желудка
Рак	IV	Канал поджелудочной железы
Лев	V	Канал сердца
Дева	VI	Канал тонкого кишечника
Весы	VII	Канал мочевого пузыря

Скорпион	VIII	Канал почек
Стрелец	IX	Господин сердца
Козерог	X	Канал тройного обогревателя
Водолей	XI	Канал желчного пузыря
Рыбы	XII	Канал печени

Если сравнить анатомическое соответствие частей тела со знаками Зодиака и меридианами, то обнаруживается их несовпадение.

С точки зрения физики, как известно, электрические и магнитные поля всегда проявляются только вместе со сдвигом на 90°. Человек имеет собственное электромагнитное поле, этим объясняется сдвиг меридиальных каналов на 90°.

И если в карте рождения какая-то часть тела соответственно знаку ослаблена, соответствующий меридиан функционирует хуже. Органы, связанные с этим энергетическим каналом, могут и не болеть, но их следует отнести к "группе риска".

Все функции организма связаны с расходом энергии. И ежедневно, в строго определенные часы каждый внутренний орган энергию восполняет. Передача энергии внутренним органам происходит в течение двух часов, когда наступает максимальная активность органа и меридиана.

То есть каждые 2 часа происходит перемещение и перетекание жизненной энергии из одного канала биологически активных точек в другой.

Лечебные границы действия меридианов

Меридиан легкого —	грудь, легкие, горло, кожа.
Меридиан перикарда —	грудь, сердце, желудок, нервная система.
Меридиан сердца —	сердце, нервная деятельность (психика).
Меридиан толстой кишки —	голова, лицо, уши, горло, нос, зубы, боль, желудочно-кишечный тракт, температура.
Меридиан "3-х обогревателей" —	голова, глаза, горло, грудь, ребра, органы брюшной полости, изменение температуры.
Меридиан тонкой кишки —	верхняя часть головы, нервная система, глаза, уши, горло, нос, психика, изменение температуры.
Меридиан селезенки и поджелудочной железы —	мочеполовые органы, желудочно-кишечный тракт, пищеварение.
Меридиан почек —	низ живота, мочеполовые органы, кишечник, горло, легкие, глаза.
Меридиан печени —	низ живота, мочеполовая система, мозг, желудочно-кишечный тракт.
Меридиан желудка —	лицевая часть головы, нос, рот, зубы, горло, желудочно-кишечный тракт, нервная система, изменение температуры тела.

Меридиан желчного пузыря —	височная часть головы, нос, горло, ребра, уши, нервная система, температура тела.
Меридиан мочевого пузыря —	верхняя часть головы, нос, глаза, поясница, позвоночник, нервная система, изменение температуры тела.
Передний срединный меридиан —	лицевая часть, мозг, рот, зубы, грудь, легкие, желудочно-кишечный тракт, мочеполовая система, нервная система.
Задний срединный меридиан —	лицевая часть головы, рот, зубы, грудь, легкие, желудочно-кишечный тракт, мочеполовая система, нервная система, нижняя часть живота, изменение температуры тела.

Максимальная активность циркуляции энергии по меридианам

Прохождение энергии в определенное время в определенном меридиане соответствует максимуму активности этого меридиана, органа или системы органов, наибольшей уязвимости и податливости для воздействия на этот орган или систему органов.

Следует помнить, что меридианы *селезенки* — *поджелудочной железы* соответствуют функции всей пищеварительной системы; *легких* — системы дыхания и кожи; *печени* — обмена веществ, деятельности центральной и вегетативной нервной системы; *трех обогревателей* — желез внутренней секреции; *сердца* — сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, нормализующее воздействие на орган или систему органов следует производить в период их наибольшей активности.

В случае профилактики заболеваний или обострения хронических заболеваний, курс воздействий следует проводить за месяц до периода максимальной активности органа или системы органов.

Схема максимальной активности меридианов и систем

	В течение года	В течение суток (часы)
Желчного пузыря	январь	23 — 01
Мочевого пузыря	февраль	15 — 17
Желудка	март	07 — 09
Толстой кишки	апрель	05 — 07
Тонкой кишки	май	13 — 15
3-х обогревателей (трех частей туловища)	июнь	21 — 23
Почек	июль	17 — 19
Селезенки, поджелудочной железы	август	09 — 11
Печени	сентябрь	01 — 03
Перикарда	октябрь	19 — 21
Легких	ноябрь	03 — 05
Сердца	декабрь	11 — 13

ЗНАЧЕНИЕ ГРУППЫ КРОВИ

НЕИЗВЕСТНАЯ КРОВЬ

Единственный жидкий орган нашего тела изучают давно. И все же таинственная алая жидкость, омывающая наши ткани, продолжает удивлять новыми загадками.

У взрослого человека количество крови стабильно и индивидуально: от 3,5 до 4,5 литров. Казалось бы, больше крови должно быть у более крупных людей. Увы, это почти никогда не совпадает.

У каждого человека имеются ее резервные хранилища на случай внезапной беды: печень, селезенка, костный мозг грудины и трубчатых костей.

Объяснимо повышенное содержание половых гормонов — эстрогенов — в крови влюбленных. Но отчего больше в ней и ароматических веществ, стероидов и эфиров? При этом достаточно подумать о предмете страсти и кровь становится более пахучей.

Казалось бы, перед болезнью все равны. Но... рак шейки матки встречается гораздо чаще у женщин с IV группой крови, у болеющих раком тела матки преобладает III группа. Злокачественные поражения придатков и яичников чаще встречаются у пациенток со II группой крови. Наконец, опухоли щитовидной и грудных желез преобладают у женщин с I группой крови. Биоэнергетик, кандидат технических наук Я. Гиндис установил: самый низкий биоэнергетический потенциал у людей с IV группой крови, чуть повыше — с III, еще выше — со II, а самый высокий энергетический уровень у обладателей I группы крови.

Среди населения Западной Европы группы крови распределяются следующим образом: нулевую группу имеют 46 процентов жителей; группу **A** — 42 процента; группу **B** — 9 процентов; группу **AB** — 3 процента. Любопытно, что среди американских индейцев совершенно отсутствует кровь группы **B**, а все индейцы, живущие в Южной Америке, имеют исключительно нулевую группу крови.

ГРУППА КРОВИ — КЛЮЧ К НАШЕЙ ЛИЧНОСТИ

Так по крайней мере утверждают японские психологи. Взгляд этот, в последнее время очень распространенный в Японии, находит все более широкое подтверждение в повседневной жизни так же, как совсем недавно это было с биоритмами.

Владельцы брачных контор все чаще встречаются с затруднениями в нахождении спутника для женщин с группой крови **B**, поскольку они считаются слишком самостоятельными, переменчивыми во вкусах и настроениях, дорожащими своей свободой.

Хозяева ресторанов охотнее всего приглашают на работу людей с группой крови **A**, потому что они честные, добросовестные и умеют работать даже в условиях сильного стресса.

При назначении на руководящие должности предпочтение отдают лицам с группой крови **0**, так как отличительной чертой их характера

должна быть энергия.

Убеждение в том, что между характером и группой крови существует сильная взаимосвязь, в Японии не такое уж новое. Книга психолога К. Танаки "Группы крови и темперамент" появилась более полувека назад.

Но для начала — немного специальной информации. У людей выявляют 4 основные группы крови, обозначаемые во всем мире символами: O(I), A(II), B(III), AB(IV). Речь идет об определенных характерных особенностях красных кровяных шариков (эритроцитов) и плазмы крови.

Группа крови — качество неизменяемое, сохраняется на протяжении всей жизни, передается от родителей к детям.

Принадлежность крови данного человека к конкретной группе свидетельствует об определенном наследственном типе молекулярного устройства его красных кровяных телец — эритроцитов. Среди людей сейчас насчитывается уже около 500 групп крови — в несколько раз больше, чем среди представителей других животных видов. Но только несколько из этих групп, а именно I, II, III и IV, имеют широкое распространение. Многие группы крови почему-то встречаются крайне редко, причем некоторые обнаружены только у малых народностей, у изолированных этнических групп или даже у членов отдельных семей. И даже те группы (I — IV), которые являются особенно популярными, распределены по земному шару крайне неравномерно. Так, среди аргентинских индейцев встречается только I группа крови. Европейцам более свойственны особенности молекулярной конституции, ответственные за принадлежность ко II группе.

Кстати, людей с I группой крови считают универсальными донорами: их кровь можно вливать людям с любой группой крови. Вторую группу крови можно использовать для людей со II и IV группой, III группу — для людей с III и IV группой. Люди с IV группой крови являются универсальными реципиентами.

Оказалось, что от чумы погибают люди, кровь которых принадлежит к I группе, а такое свойство, как известно, наследуется. Эта же генетическая категория людей наиболее подвержена и скарлатиноподобной лихорадке, возбудитель которой является близким родственником чумного микроба, хотя и не столь грозным для жизни людей.

II группа крови совпадает с более выраженной устойчивостью людей по отношению к брюшному тифу. По отношению же к оспе, напротив, наличие этой группы, как и группы III, сигнализирует о полной беззащитности. Люди со II группой крови в большей мере подвержены гриппозной инфекции.

С группой крови связаны определенные биохимические свойства тканей и органов. Особенности эти, как считают японские психологи, если и не отражаются, быть может, на судьбе человека, то на его здоровье наверняка. Так, лица с нулевой группой крови обладают, значительной степенью выносливости, долго живут, из болезней их чаще настигает язва двенадцатиперстной кишки и желудка. А вот индивидуумы с группой крови **A** особенно восприимчивы к так называемым болезням цивилизации: инфаркту миокарда, склерозу,

ревматизму, почечнокаменной болезни, диабету и раку желудка.

Обладатели группы крови **В** стоят как бы посередине между **А** и **0**.

О группе **AB** генетики имеют, увы, мало сведений. Это очень редкая группа крови, что значительно затрудняет исследования.

Не до конца выяснено, почему лица с **0** группой крови здоровее и дольше живут. Врач и психолог Д. Вендерлейн утверждает, что их физические параметры выше, так как они сильнее психически. Исследуя доноров крови, он определил, что люди с **0** группой значительно реже страдают от невроза и других нарушений нервной системы.

Парижский психолог Жан-Батист Делякур утверждает, что группа крови проецируется на черты характера, и лица с одной группой имеют похожий темперамент. А каков темперамент, таков и характер.

Группа крови 0. Это люди вечного движения — так можно было бы их определить. Энергичны, обладают пробивной силой, волевые, умеют налаживать контакты. Обладают крепким физическим и психическим здоровьем. Не столь восприимчивы к болезням "цивилизации", особенно неврозам. Благодаря своей неисчерпаемой энергии и способности быстро восстанавливать силы, они неутомимы в стремлении к успеху, которого часто добиваются в различных областях жизни, прежде всего в сфере бизнеса.

Группа крови А. Это люди добросовестные, исполнительные, умеют работать в условиях сильного стресса. Уверенно идут вперед в своей профессиональной работе, все остальное оценивают как менее важное. Если за что-то берутся, стараются никого не разочаровать. Их "да" значит надежность и доверие.

В личных отношениях на них можно положиться: они верные, хорошие друзья. Обладатели группы **А** считаются также исключительно способными, с развитым интеллектом. Их показатель умственных способностей обычно бывает на пять баллов выше, чем у остальных людей.

Группа крови В. Это люди впечатлительные, очень деликатные, с большими способностями. В работе как к себе, так и к другим предъявляют очень высокие требования. Они спокойны, но под этим спокойствием часто скрывают свое чувствительное сердце. Их чувства могут, однако, взрываться очень бурно, особенно когда речь идет о любви.

Женщины очень ревнивы, значительно сильнее, чем мужчины с этой же группой крови.

Группа крови АВ. Это лица, буруемые чувствами. Страсти буквально раздирают их, что часто бывает причиной внутренних разладов, нерешительности и сомнений. Все конфликты **AB** переживает, никому не исповедуясь.

Однако в любви, дружбе и супружестве эти люди близки к идеалу, стремятся не только к личному счастью, но стараются одарить им партнера.

Откуда берется эта зависимость predispositions и характера от группы крови? Известный советский биофизик проф. В. Инюшин рассматривает кровь как энергетическую систему, похожую на жидкие

кристаллы или полупроводники. Он предполагает, что люди с разными группами крови имеют магнитные поля разной конфигурации и напряжения, которые влияют на определенные состояния. Отсюда вывод: группы крови действительно могут определять физические и психические свойства человека. В свою очередь, французский психолог Жан-Батист Делякур твердо убежден, что группы крови определяют основные черты характера человека. С его мнением согласен японец Тоситаки Номи, автор книги "Как лучше сочетать группы крови". А польский специалист Ежи Гжешук разработал теорию химического воздействия человеческих организмов друг на друга в зависимости от группы крови. По его мнению, данный человек создает химическую структуру, называемую полноценными антигенами, которые являются сложным органическим веществом; его введение в организм другого человека или животного может вызвать различные осложнения. Ученые считают, что больше всего конфликтов возникает между обладателями групп **A** и **B**, с тем, что антигенное облако неустойчиво и его успешно ликвидирует... приток свежего воздуха.

Поэтому, может, нелишне, планируя супружество, обратиться в соответствующую консультацию, дать на исследование кровь и выполнить перекрестную пробу на совместимость крови. При одной и той же группе есть гарантия того, что не возникнет серологический конфликт, не будет токсикоза беременности и удастся избежать множества других болезней, вызываемых отрицательным химическим воздействием организмов партнеров друг на друга. Так что одной любви порой бывает недостаточно...

ХАРАКТЕР ЗАМЕШАН НА... КРОВИ

I группа. Вы стремитесь быть лидером. Если поставите себе цель, будете бороться за нее до конца. Умеее выбирать направление для движения вперед. Верите в свои силы и не лишены эмоциональности. Однако у вас есть и слабости: вы очень ревнивы и суетливы, а кроме того, болезненно амбициозны.

II группа. Вы любите гармонию, спокойствие и порядок. Хорошо контактируете с другими людьми. Кроме того, вы чувствительны, терпеливы и доброжелательны. Среди ваших слабостей — упрямство и неспособность расслабиться.

III группа. Вы сформировавшийся индивидуалист — явный, неприкрытый, склонный поступать так, как вам нравится. Легко приспосабливаетесь ко всему, гибки, не страдаете отсутствием воображения. Однако желание быть независимым иногда может быть излишним и превратится в слабость.

IV группа. Вы спокойны и уравновешены. Обычно люди вас любят и хорошо чувствуют себя рядом с вами. Вы умеете развлекать их, тактичны и справедливы. Но иногда очень резки, а кроме того, долго колеблетесь и с трудом принимаете решения.

ГРУППА КРОВИ И ЗДОРОВЬЕ

Группа 0. Сильная воля, упорство, любят охоту. Восприимчивы к

воспалительным процессам, артриту, язвенной болезни, аллергиям.

К числу представителей этой группы крови принадлежат автогонщик Михаэль Шумахер, знаменитый гангстер Аль Капоне, 42-й президент США Рональд Рейган, федеральный канцлер Коль.

Группа А. Миротлюбивы, готовы к сотрудничеству, склонны к оседлости, любят работать в саду, огороде. Восприимчивы к сердечно-сосудистым болезням, злокачественным опухолям, анемии, диабету.

Группа В. Творческие натуры, отличаются гибкостью характера. Страдают хронической усталостью. Среди людей с этой группой крови наблюдается повышенный уровень заболеваемости рассеянным склерозом и вирусными инфекциями.

Группа АВ. Люди с этой группой крови производят впечатление "загадочных натур". По части здоровья нередко страдают заболеваниями пищеварительного тракта и сердечно-сосудистой системы. Среди них отмечается также повышенный уровень заболеваемости раком и анемией.

ГАДАНИЕ НА... ГРУППЕ КРОВИ

В Японии бум гадания по группе крови дошел до того, что в личном резюме, необходимом при приеме на работу, после имени, фамилии и возраста обязательно указывается группа крови.

Как известно, существуют четыре группы крови, следовательно, согласно японскому исследователю Тоситаки Номи, проведенному эксперименту, в котором приняли участие более миллиона человек, возможны четыре основных психологических типа.

Носители I группы — самые целеустремленные. Они вечно рвутся к власти и становятся неформальными лидерами. Девиз первой группы крови: "Бороться и искать, найти и не сдаваться". Люди этого типа не лишены эмоциональности и веры в собственные силы. Однако у них есть и слабости: они слишком ревнивы, амбициозны и с трудом переносят даже справедливую критику.

II группа предпочитает гармонию, спокойствие и порядок. Она хорошо срабатывается с другими людьми, доброжелательна, терпелива. Ей свойственно повышенное чувство долга и справедливости. Слабым местом этой группы может быть повышенное упрямство и склонность к спиртным напиткам и обильной пище.

III группу крови отличает индивидуализм. Люди этой группы всегда поступают так, как считают нужным. Они склонны больше работать на себя, нежели приносить пользу другим. У них богатое воображение и повышенная изобретательность. Среди носителей III группы крови больше всего аскетов и философов. Они плохо контактируют с другими группами, малословны и нередко страдают депрессиями.

IV группа, пожалуй, самая уравновешенная. Ее отличает мягкость, доброжелательность. Люди с любой другой группой крови будут отлично чувствовать себя рядом с этими людьми. Они умеют развлекать, одновременно тактичны и честны. Слабость этой группы заключается в трудности принятия решения и постоянных внутренних конфликтах, порой снижающих самооценку.

Конечно, мы не можем серьезно относиться к этим исследованиям, чтобы принимать их как руководство по подбору сотрудников или спутников жизни. Однако, как выяснилось, люди с разной группой крови имеют и психологическую несовместимость. Японский ученый об этом предпочитает помалкивать, но, подобно тому, как физиологическая несовместимость групп крови при переливании приводит к иммунному конфликту, близкое общение с конфликтующими группами может быть причиной плохого самочувствия.

Дело в том, что каждый человек окружает себя аурой неполных антигенов, так называемых гаптенов. Если у людей разная группа крови, то гаптены одного могут быть ядом для другого. При обычном общении на работе или с друзьями это не сказывается, но при совместной жизни, когда два человека проводят время вместе, находясь длительное время в одном помещении, гаптены одного могут открыть войну против гаптен партнера. Виноваты в этом отчасти плохие условия проживания, ведь гаптены вдыхаются человеком с воздухом. Так что, даже если вашим гаптенам не нравятся гаптены вашего любимого, их вполне можно урезонить, просто открыв форточку и проветрив помещение.

КАК ВЫБРАТЬ СОТРУДНИКА?

В Японии считают, что диплом, рекомендация — важные, но все же детали. Главное — группа крови. Только этот показатель определяет, как полагают японцы, темперамент человека и в какой-то мере дает представление о его возможностях. Как и во всем мире, в Японии группу крови отмечают не римскими цифрами, как у нас, — I, II, III, IV, а латинскими буквами — O, A, B, AB.

O. Мужчина. Если он убежден, что работа дана ему Богом, — отдается ей без остатка. Со стороны кажется, что он достигнет высот карьеры, но это не всегда так. O — "одиноким волк", ему претит работа, связанная с запутанными человеческими отношениями. Ему неинтересно выполнять фрагмент чужого проекта. Он хочет работать самостоятельно от начала до конца, с трудом переносит, когда руководитель вдаётся в подробности его работы. В то же время для него большое значение имеет похвала, материальное стимулирование. O — хороший организатор, однако невнимание к деталям часто оборачивается для него потерей партнеров. Он не способен к дипломатии и поэтому наживает врагов. Compliments, уступки — не в его характере. Он прямо говорит о своей политике, редко соглашается на компромисс. Это не означает жестокосердия — O всегда придет на помощь, если его об этом попросить. Самые удачные профессии для O: актер, спортсмен в одиночных видах (марафон, штанга, борьба, теннис), дипломат, депутат Государственной Думы, председатель партии, писатель детективов, ученый, президент торговой фирмы. Вообще сфера торговли очень подходит O. Только не нужно заставлять его заниматься финансами, он не будет работать из-под палки. Скудная работа вызовет в нем протест, а это небезопасно: он может выдать секреты фирмы.

0. Женщина. Выдающиеся способности к торговле. Клиент с упоением слушает ее четкую, убедительную речь и готов купить у нее все. Она способна к бухгалтерии и финансам, планированию и руководству. Ее действия всегда продуманы, в них отсутствует риск, и результат поэтому стабильно хороший. **0** отличается высокой работоспособностью, выполняет задание вдвое быстрее других. Руководитель, увидев, что она уже справилась, хочет дать ей дополнительную работу, но наталкивается на ее сопротивление. Она не стесняется потребовать прибавку к зарплате, увеличение отпуска. **0** часто меняет работу, ей надоедает окружение и необходимость изо дня в день делать одно и то же. Она предпочитает работать одна или быть лидером. Ей подходит профессия преподавателя, ученого, журналиста, бухгалтера, продавца. Бар или ночной клуб — тоже подходящее место для **0**. Там она может проявить свой сильный характер, практичность, а гости оценят ее терпение.

А. Мужчина. Своим мягким, уступчивым характером он гармонизирует атмосферу в коллективе. В молодости он внимательно слушает руководителя и четко выполняет задачу. Став лидером, заботится о координации действий своих сотрудников. Он не стремится к соревнованию с коллегами, трезво оценивает свои способности и не претендует на первенство. Он не возьмется за разработку проекта, а предпочтет заниматься его деталями. Зато тщательнее его с этим никто не справится. Однако в критической для фирмы ситуации он может выступить с инициативой, принять смелое решение и спасти дело. **А** подходит профессия государственного служащего, сотрудника большой фирмы, инженера, адвоката, аудитора, нотариуса, писателя исторических романов. Если он выбирает спортивную карьеру, то лучше — групповые виды спорта, в партии такие люди очень нужны как координаторы. **А** совсем не подходит профессия продавца или торгового агента. Он не заставит купить товар, в котором не уверен на 100%. А если уверен, то продаст лучше всех. Клиент увидит его серьезное отношение к делу и поверит ему. **А** приятен в общении, не забывает похвалить коллегу за хорошую работу, поинтересоваться самочувствием. Он предпочитает встретиться с партнером, а не ограничиваться телефонным звонком или факсом. Его переговоры всегда успешны. **А**-руководитель много сил тратит на дисциплину и воспитание молодых сотрудников. Любит, когда другие обращаются к нему за консультацией и раскрывают тайны личного характера.

А. Женщина. Аккуратность и обязательность — вот присущие ей черты. Сегодняшнее задание выполнит сегодня и составит программу на следующий день. Ей не нравится, когда сотрудники мешают ее работе, выхватывают документы. Она строго соблюдает субординацию, уважает руководителя, даже если выходит замуж за начальника, держит дистанцию, зовет мужа по имени и отчеству. Каждый руководитель мечтает о такой жене — она заслуживает доверия. Ее работа подчас незаметна, но незаменима. **А** скромна и долго работает в одной фирме. Там, где она, там порядок. Поэтому особенно ей подходит профессия бухгалтера. Она любит цифры, не делает лишних расходов. Никогда не даст сотрудникам денег, не узнав зачем. Даже президент не имеет

доступа к ее сейфу. Правда, свои деньги она тратит широко, часто за один день. Ей подходит работа секретаря-референта — она не забудет передать, кто звонил, всегда угостит гостя чаем. **А** — хорошая актриса, внимательно слушает режиссера. Профессии машинистки, оператора компьютера, медсестры, воспитателя детского сада и учительницы, фармацевта, косметолога, повара, сотрудника благотворительного фонда тоже подходят для **А**. А бар, ресторан, магазин — не для нее. Не подойдет ей и профессия дизайнера.

В. Мужчина. У него гибкий ум и острый язык. Хорошие организаторские способности и высокий творческий потенциал. Обычно он выбирает свободные профессии: дизайнера, журналиста, телеведущего. **В** непоседлив, делает десять дел одновременно и не заботится о качестве. Блестящего результата от него ждать не приходится. Часто профессия и хобби становятся для него одним целым. Тогда он работает с большим подъемом. Он может заниматься бизнесом, открыть ресторан, кафе или ателье. Только либо растратит деньги, либо будет неаккуратно отчислять налоги, и фирма потерпит крах. Будет лучше, если он доверит эту часть работы носителям других групп крови — **0** или **А**. У **В** богатое воображение, он способен найти нестандартную идею и заработать большие деньги. Но бывает, что воображение приводит его, наоборот, к растрате. Так как **В** дорожит всего ценит независимость, он часто меняет работу и даже профессию. Ограничить его свободу невозможно, он сам должен держать себя в руках.

В. Женщина. Любимая работа для нее — вся жизнь. Она не считается со временем, если ей интересно. У нее выдающиеся способности к торговле. Всегда придумывает оригинальный способ, как продать товар. Ее переполняют идеи, многие из которых нереальны. Ей лучше не доверять долгосрочный проект. Конкретное задание заставит ее мыслить более реалистично. Если **В** станет руководителем, сотрудникам нужно быть начеку, уметь быстро перестраиваться, ведь **В** всегда в поиске. Она ярко и живо говорит, порой много лишнего, и важный вопрос партнера может не расслышать. Она стремится к самостоятельности в работе, поэтому сможет возглавить магазин, салон красоты или музыкальную школу. Самое главное для **В** — научиться заранее планировать работу.

AB. Мужчина. Среди носителей этой группы крови много талантливых людей. **AB** приводит в восторг окружающих своим интеллектом и отталкивает своим хладнокровием. **AB** спокоен и не жаден до карьеры. Он способный бизнесмен, ловко ведет переговоры, проницателен, видит партнера насквозь. Если **AB** — подчиненный, начальник ценит его за быстроту и сообразительность, нагружает сверх меры. Если он становится руководителем, он четко разграничивает служебные и личные дела. Его не интересуют проблемы сотрудников, а тем более их домашние затруднения. **AB** подходит профессия директора телевидения, писателя-новеллиста, литературного критика, политического обозревателя, юмориста. Ему удаются проектирование, анализ. В силу своей аккуратности может быть и бухгалтером, но маленькая ошибка способна выбить его из колеи. **AB** может работать

одновременно в нескольких профессиях, притом везде — основательно, а не поверхностно, как **В**. Он тщателен во всем и не приступит к делу, пока не изучит его со всех сторон. **АВ** убедителен в общении, ему подходит профессия преподавателя, священника.

АВ. Женщина. Работает с высокой отдачей. Начальник ценит ее, но не доверяет ей самую важную работу — **АВ** не любит ответственности. Если у нее что-то не получается, она не станет переделывать, долго возиться. А то, что выходит за рамки ее компетенции, она вообще проигнорирует. Если она работает в группе, то не считает нужным помочь другим. Ее называют равнодушной. Если **АВ** подчиненная, ей надо всякий раз напоминать, какую важную работу она выполняет, иначе она скоро бросит все. Ей больше подходит сложная работа, требующая гибкости ума, воображения. Но ее подход к такой работе может не совпасть с мнением начальника. Если **АВ** вступит в конфликт с руководством, она может выдать секрет фирмы. Профессия должна совпадать с ее хобби. Она может стать дизайнером, фотографом, стилистом, советником или консультантом по управлению фирмой, литературным критиком, преподавателем, воспитателем, врачом, особенно в благотворительных учреждениях, служительницей культа. Если работа и хобби у нее совпадают, **АВ** может пренебречь замужеством. Она не жадная до денег и не любит копить, к тому же довольно хладнокровна, поэтому вполне может работать в баре, кафе, магазине. Если **АВ** станет руководителем, ей нельзя полагаться только на себя, а надо обзавестись хорошими помощниками. **АВ** добивается своего, приобретает имя и обычно работает достаточно эффективно в нескольких областях.

В. И. Печерский, петербургский врач-иммунолог

ГРУППА КРОВИ НА РУКАВЕ...

Большинство людей, даже врачей, считает, что группа крови важна только при переливании крови. Это еще раз доказывает, как мало мы о себе знаем.

А можно сказать гораздо больше и по группе крови, и по форме черепа, и по конституции тела, и по линиям на ладони, кожному рисунку на пальцах.

Люди с I группой крови и овальной по высоте формой черепа — долихоцефалы. Это холерики. Им не следует работать там, где требуется упорный монотонный труд. Эти люди быстро загораются, на лету все схватывают, умеют быстро принимать решения, легко выдают идеи, проекты, у них прекрасная реакция. Среди руководителей много лиц с I группой крови. Но они же быстро утомляются, им трудно довести дело до конца, хочется переключиться на что-нибудь новое. Это артистические натуры, но легко поддающиеся общему возбуждению, они — первые жертвы моды, их легко увлечь популистскими лозунгами. В общем, это спринтеры, а не стайеры. Таким людям не следует работать там, где ночью требуется бодрствовать, — в час ночи такой человек попросту отключается и ничего с ним не поделать. Так что третья смена — не для них. Они незаменимы в истребительной авиации, но им нечего

делать в авиации дальнего действия — через два часа полета пилотская кабина им будет казаться тюрьмой, они начнут вертеться, отвлекаться.

II группа крови. Если классический представитель **I** группы — по общей конституции тела — гоголевский Манилов, то представитель **II** — Собакевич. Он, как правило, флегматик и типичный стайер, бегун на дальние дистанции. У него прекрасно получается работа, требующая четкости и организации, физическая работа, требующая выносливости, а также больших физических нагрузок. В умственной деятельности он не так быстро включается, как человек **I** группы, но мыслит основательнее, глубже, хотя, может быть, не так остроумно. Обратите внимание: такой человек может без проблем работать и ночью, но самый глубокий в течение суток спад у него в 18 часов.

Если же человек со **II** группой — долихоцефал, значит, он имеет какие-то черты человека с **I** группой.

Кстати, дети генетически благополучнее у родителей с разными группами крови.

В нашем Северо-Западном регионе **I** группа — у 34% людей, **II** — у 36%, а вот **III** — всего 22%, **IV** — 8%.

По **III** группе можно сказать, что она погранична между **I** и **II** и даже ближе к **I**. Но может успешно работать ночью.

Описания особенностей групп людей, различающихся группой крови, основаны на чисто биологических различиях. Например, люди со **II** группой лучше приспособлены к длительным физическим нагрузкам, потому что по их конституции тела, красного костного мозга у них в три раза больше, чем желтого, следовательно, у них лучшая кроветворная способность (вспомним — низкорослые крепыши обычно румяны, иногда даже багровы, а высокие худощавые как правило бледны), у них в организме больше белка — отсюда и способность к длительной работе.

При выборе профессиональной карьеры и места работы нужно учитывать свою группу крови.

Где вам лучше работать — в аварийной бригаде или у конвейера, кто вы — генератор идей или разработчик проблем — все это нужно знать каждому.

Предположим, вам предложили за очень хорошую оплату поработать в обстановке, где можно подвергнуться каким-то дозам радиоактивного облучения. Соглашаться или нет? Если у вас **II** группа крови и "кряжистая" конституция тела, вы без особого ущерба сможете довольно длительное время переносить облучение небольшими дозами, зато ударная доза для вас очень опасна. Если у вас **I** группа и худощавое тело — вы легче перенесете ударную дозу, но длительное воздействие будет губительным.

Группу крови нужно учитывать и в таком важном вопросе, как питание.

Людам с **I** группой крови для питания подходит говядина и курятина, полезны молочные продукты из коровьего молока.

Говядина и курятина, в принципе, подходят всем — у животных тоже свои группы крови, и как при переливании **I** группу можно переливать всем, так всем можно есть эти виды мяса.

А вот что касается фруктов и овощей, то **I** группе полезней овощи, прошедшие термообработку. Сырые овощи способны усилить их

предрасположенность к язвенной болезни желудка. Морепродукты лицам с I группой не вредны, но лучше ограничивать их потребление, не увлекаться рыбой.

II группа ест, что и I, но еще любит свинину, это как бы ее мясо. Кстати, популярность сала на Украине объясняется как раз тем, что у большинства украинцев — II группа. Им можно сколько угодно есть сырые овощи, это даже полезно, из рыбопродуктов им больше подходит пресноводная рыба

Больше особенностей у лиц с III группой крови. Вы никогда не задумывались, почему Коран запрещает мусульманам есть свинину? Ведь за религиозными запретами всегда есть какой-то практический смысл. Так вот, большинство мусульманских народов — народы центральной и передней Азии, Ближнего Востока — это лица с III группой крови. И им свинина не показана. Их мясо — баранина, а также кролик. А вот для II группы баранина не подходит — они ее усваивают, но расходуют на это втрое больше энергии, чем на ту же свинину. Из рыбы людям III группы больше подходит морская. Растительные масла полезны всем, но вот оливковое масло II группе подходит мало, а для III группы оно самое лучшее.

Человеку постоянно приходится делать выбор, не зная своей индивидуальности, мы иногда интуитивно делаем правильный выбор, но столь же часто и ошибаемся. Даже элементарный вопрос — в какую парилку лучше пойти в бане — имеет биологический подтекст. II группа в любом случае выберет русскую парную. Недаром модные ныне сауны не так уж приживаются. Сауна подходит людям с III группой, кстати, основной группой у финнов. А на Востоке эта сауна называется турецкой баней.

Можно добавить: лицам со II группой нужно ежедневно заниматься физическими упражнениями до седьмого пота, это основа их здоровья. А лицам с I группой можно заниматься до второго, третьего пота.

Мы все без исключения — и кто недоедает, и кто ест вволю — голодны, если не в прямом смысле, то структурно. А голод — и это доказано наукой — будит в человеке самые низменные чувства. Голодный человек ведет себя примерно так же, как голодное животное, и даже хуже. Первый признак голодания — раздражение. Вы, наверное, много раз видели, как голодный, раздраженный человек после хорошего обеда успокаивается. Вторая стадия — агрессивность. Раздражительность и нередко агрессивность мы в изобилии видим в очередях, в транспорте. Посмотрите, как легко вспыхивают скандалы. Принято объяснять это бескультурьем, невоспитанностью, но причина глубже — в биологии. Люди за границей спокойнее, приветливее не потому, что у них уровень культуры, — они просто лучше питаются. Голод меняет психику.

Голодный человек может вести себя даже хуже, чем голодное животное. Что имеется в виду? Животное, как ни странно, понимает источник своих отрицательных эмоций, и все его действия направлены на одно — утолить голод. Человек же, который чаще всего голодает структурно, может просто не осознавать мотивы своих действий. Где выше всего преступность? В бедных районах. Откуда выходит преступный элемент в нашей стране? В первую очередь из так

называемых неблагополучных семей, где мать не заботится о детях и готовит кое-как. Человек может не чувствовать голода, чем-то он все равно насыщается, поэтому его агрессивность не направлена на удовлетворение потребности в пище, она проявляется в том, что теперь называют немотивированными преступлениями.

Что касается модного сейчас голодания, то, относясь с уважением и к Полю Брэггу, и к Г. С. Шаталовой, считаю их теории в корне ошибочными. Их ошибка в одном: то, что подходит какой-то группе людей, они предлагают всем. Галина Сергеевна опытным путем подобрала группу людей, которым действительно подходит скудная растительная диета, они при таком питании прекрасно себя чувствуют. Но ведь люди-то разные! Одному нужна рисовая котлетка и тушеная морковь, а другому — два килограмма свежей говядины каждый день. Один может испортить себе печень, выпивая рюмку спиртного по большим праздникам, другой в состоянии выпивать по литру спирта в день — есть такой фермер в США. Основной принцип Гиппократ — к каждому подходить индивидуально, все люди разные, и общих рецептов не может быть. Вот в чем заблуждение Шаталовой — нельзя всем рекомендовать один и тот же рацион.

Все эти популярные теории приносят больше вреда, чем пользы. Наглядный пример — США. Большинство американцев — 46 процентов — люди с I группой крови, что неудивительно: Америка — страна эмигрантов, а более легкие на подъем именно люди I группы. Потому американцы легко увлекаются, легко поддаются веяниям моды. В тридцатые годы вдруг решили, что аппендикс человеку совершенно не нужен, и стали удалять его даже младенцам. За это пришлось расплачиваться ростом онкологических заболеваний. Потом та же мода пошла на удаление миндалин, и последствия были те же самые. То все начинают увлекаться бегом трусцой, хотя он не всем подходит, то аэробикой, — и кое-кто гробит себе на этом сердце. Читая популярные книжки, знакомясь с рекламой новых методов сохранения здоровья, всегда помните: общих рецептов нет, как нет и одинаковых людей. Вслушайтесь в свой внутренний голос, прислушивайтесь, что хочет ваш организм.

В. И. Печерский

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПОТРЕБНОЕ ПИТАНИЕ ЛЮДЕЙ — КЛЮЧ В III ТЫСЯЧЕЛЕТИЕ

Академик Иван Петрович Павлов, великий физиолог, считал "пищевой рефлекс" основополагающим механизмом жизни. В биосфере организмы, продуцируя и выделяя продукты своей жизнедеятельности, кормят ими друг друга, создавая тем самым естественное экологическое благополучие. Однако значительная часть организмов биосферы питается друг другом, составляя массу плотоядных хищников. Например, "мирные травоядные", поедая растения, фактически ведут себя как хищники для царства растений. Чтобы избежать отравлений, вызываемых биологической, точнее генетической несовместимостью, животные пользуются обонянием, через которое происходит нервно-

эндокринная регуляция иммунной защиты. Поэтому обоняние помогает осуществить оптимальный выбор того, что следует съесть и от чего надо отказаться.

Так было и у наших далеких пращуров, но до той поры, пока они не овладели огнем. При термической обработке продуктов питания "в угар" улетучиваются вещества, характерные для их генетических особенностей. Кроме того, белки, жиры и углеводы утрачивают свои индивидуальные качества, присущие естественному состоянию растительной и животной пищи, становясь пригодными для "всеядного питания". При этом значительно расширился продовольственный ассортимент для наших предков и для нас самих. Но "у каждой медали есть обратная сторона". Кулинария способствовала редукции обоняния, что привело к утрате тонкого реагирования человеческой иммунной системы для эффективной самозащиты организма. Люди стихийно стали исправлять такой дефект с помощью различных пряностей-приправ и, к счастью, в этом достаточно преуспели, но все-таки "райское блаженство" утрачено и никакими призывами, вроде "Назад, к Природе!", как восклицал Жан-Жак Руссо, увы, здесь не поможешь. Тем более что кошмар "пещерного быта" никак не может конкурировать с цивилизованным комфортом.

Вместе с тем термическая кулинария, приведшая людей к нынешней всеядности, вызвала у нас роковую потерю чувства меры. Вначале это коснулось лишь насыщения пищей, а потом стало захватывать все сферы общечеловеческого быта. Человечество стало жертвой тяжкого недуга, именуемого по-научному **синдромом частичного голодания (СЧГ)**. Его последствиями стали пресловутые "болезни цивилизации", о которых знают все: инфаркты, инсульты, гипертония, неврастения, наркомания и т.д. и т.п. Однако есть всеобъемлющий недуг, что вызывает у людей психологический дискомфорт в виде проявлений животной **жадности-зависти-злой агрессивности**. И тогда на таком "треножнике" чадит удушающий смрад многоликой человеческой подлости, что проявляется в межличностных конфликтах, сословных и национальных предрассудках, социальных коллизиях и войне...

Чтобы избавиться от СЧГ и его зловердных последствий необходимо воспользоваться эффективной системой **индивидуально-потребного питания (ИПП)**. Она состоит из трех основных блоков: 1) оценки в организме состояния **"пищевой ситуации" перед едой**; 2) достаточности продовольственного ассортимента; 3) кулинарного искусства.

При реализации системы ИПП создаются условия избавления человечества от страшного ига "Власти Пищи — Царя Голода" с его СЧГ.

Пока система ИПП, как сверхидея современности, будет "овладевать массами", что необходимо предпринять уже сейчас?

Оказывается, что "пищевой рефлекс" предопределен, как все другие рефлексy, нашими индивидуальными особенностями, т.е. наследственными факторами генетики. Поскольку они представлены огромным множеством, то пока воспользуемся самыми доступными из них, которые представлены в виде групп крови системы **0AB**, т.е. 0(I), A(II), B(III), AB(IV) групп. Есть нечто удивительное! Это то, что система

0AB, оказывается, не является лишь нашей "общечеловеческой привилегией", а, сообразуясь с великим генетическим единством биосферы, широко представлена своими аналогами среди организмов всех четырех царств биосферы: микробном, растительном, животном и нашем — человеческом.

Поэтому знания о сродстве факторов групп крови системы 0AB с окружающим живым миром позволяют выявить предрасположенность людей не только к благополучным сочетаниям при переливании крови, но также к возможности заражения различными инфекционными заболеваниями, их вариантам течения (от крайне тяжелых — до легких проявлений и даже полному отсутствию таковых). Наконец, нас особенно интересует решение проблемы выбора пищи, ведь, как говорится, "на вкус и на цвет товарища нет". Действительно, современная генетика питания, берущая свое начало из тьмы веков, уже в состоянии по-научному давать рекомендации по такому выбору. В прилагаемой таблице, составленной по научным материалам ряда ученых (Уильяма Бойда, 1966, 1969 гг.; П. Н. Косякова, 1974; В. А. Коньшева, 1982, 1985 и др., включая обобщения автора) приведены варианты оптимального выбора продовольственного ассортимента в соответствии с групповой принадлежностью крови по системе 0AB.

Как следует из информации, представленной в таблице, речь идет о варианте **корректного подбора продуктов питания**, которым следует пользоваться повседневно без риска перенапряжения собственной системы пищеварения и тем более без изнурения системы иммунной самозащиты организма. Это касается в том числе людей, отягощенных различными заболеваниями, особенно аллергического характера. Вместе с тем следует иметь в виду, что приведенные сведения имеют связь лишь с факторами групп крови по 0AB. Здесь приведена тенденция, что может расходиться с условиями реальной жизнедеятельности людей, поскольку кроме групп крови в организме содержится масса других генетических факторов-признаков, которые в этой таблице не учитываются. Поэтому предупреждаю наперед, что данные таблицы отражают лишь предрасположенность людей. Я не имею права, как врач, вводить людей в заблуждение по поводу обязательной истинности такой таблицы. Здесь всем следует пользоваться мудрым заветом американского самоучки-диетолога Поля Брэгга: слушайте свой внутренний голос! Это означает, что "насилуно мил не будешь", и потому, если вам что-то не нравится, то, пожалуйста, не насилуйте себя ради моды и любых других рекомендаций, от кого бы они ни исходили... Маленькие дети на такое насилие бурно возражают: "Не хочу!" — здесь истина глаголет устами младенца.

В дополнение к завету Поля Брэгга необходимо напомнить, что у людей существуют широчайшие возможности приспособления к различным условиям жизни. Поэтому при выборе продовольственного ассортимента следует предпочесть продукты, произрастающие на территории вашего рождения и длительного проживания. Например, сейчас стало модным пользоваться "заморскими витаминами" в виде цитрусовых, бананов и т.п. — в ущерб традиционным ягодам, овощам и фруктам, хотя последние гораздо успешнее усваиваются в организме, чем инородные продукты. При этом следует иметь в виду

неравномерное распределение той же групповой принадлежности крови у людей, что имеет определенную связь с географическими координатами. Например, в Северо-Западной части России группы крови среди людей имеют следующие тенденции распределения: они составляют для 0(I) 34% среди всей массы населения, для A(II) — чуть больше, т.е. 36%, а вот для обладателей B(III) — всего 22%, и для лиц с AB(IV) — лишь 8%. Однако в Юго-Восточном регионе картина распределения между факторами A и B меняется в обратном направлении и там превалирует B(III) значительно над A(II) группой крови.

В отношении обладателей 0(I) группы крови следует иметь в виду, что наличие у них в крови антител-ферментов, так называемых изогемагглютининов α и β , приводит к тому, что в момент употребления свежих овощей, ягод и фруктов, в составе которых могут находиться сходные вещества-ферменты, можно при переедании или спешке спровоцировать гастрит и даже вызвать изъязвление слизистой желудка и кишечника. Поэтому для людей с 0(I) группой крови предпочтительна термическая кулинария, хотя при этом будет несколько снижаться витаминный баланс.

Пожалуй, самым драматическим при стихийном одновременном переедании с недоеданием, что провоцирует возникновение пресловутого "синдрома частичного голодания" (СЧГ), является безалаберное несоблюдение **температурного оптимума пищи и питья**. Он состоит в том, что при поступлении в желудок содержимого с температурой **+37° и выше — все задерживается в нем на срок 1,5 — 2 часа**. Это соответствует так называемой **пепсиновой фазе желудочного пищеварения**, при которой белки подвергаются "кислотной переработке". В этот период поступление чего угодно — еды-питья — в прохладном виде, например с комнатной температурой, т.е. в +17° (разница с внутренней температурой тела, где "в норме" +37°, составляет целых 20°!) — вызывает бурное опорожнение желудка. При этом все его содержимое за 10-15 минут перемещается в кишечник. Благо, если это произошло через физиологический период в 1,5—2 часа, когда вслед за пепсиновой фазой наступает естественная фаза кишечно-щелочного переваривания белков, жиров и углеводов — здесь все в порядке. Но все становится драматически противоестественным, когда во время основной еды люди употребляют пищу в холодном виде, да еще запивают хлеб, мясо и т.п. прохладительными напитками — какое это горе! Белоксодержащая пища без предварительной дезактивации своих токсически агрессивных свойств, без естественной пепсиновой фазы пищеварения, минуя ее, как подлинное бедствие для всего пищеварительного тракта, обрушивается на организм. Это до поры до времени кое-как компенсируется возможностями организма, но вскоре наступает декомпенсация в виде различных заболеваний сначала органов пищеварения (гастрита, язвы желудка и 12-перстной кишки, холецистита, панкреатита, колита, аппендицита, геморроя и т.п.), а потом на этом отвратительном фоне — СЧГ, поскольку еда едой, а усвоение с неусвоением при одновременном переедании-недоедании приводит людей к болезням цивилизации и кошмарам психологического неблагополучия... Поэтому давайте договоримся, что теперь впредь и

далее "во веки веков" мы будем утолять жажду различным прохладительным питьем не позже, чем за 15 минут до еды. Мы более не будем **пить холодных напитков во время и сразу после еды**, а пользоваться лишь **горячим десертом после основной еды**: чаем, горячим кофе и т.д. Затем через 1,5—2 часа **после еды будет у нас холодный десерт** в виде мороженого, прохладительных напитков, ключевой воды, что своим низкотемпературным воздействием освободит желудок от чрезмерного изнурения по перевариванию того, что было так трудно переварить.

В таблице приведены рекомендации по ассортименту прохладительных напитков. Например, знаменитый русский квас предпочтителен для обладателей A(II) группы крови, как и русская баня, а пепси-кола и "фанта" вместе с сауной хороши при B(III) группе крови. Обладателям O(I) группы крови предпочтительней кока-кола и бани по обоим вариантам. Наконец, для обладателей AB(IV) группы крови годится все, кроме алкоголя, грибов и других наркотических средств, которых они обычно избегают, слушая свой внутренний голос.

Мужчины — обладатели II группы крови доминируют в Северо-Западном регионе в отделении алкогольных психозов, где составляют 85%. Эти же мужчины после 45 лет подвержены риску рака легкого. Если юноша со II группой крови будет воздерживаться от алкоголя до 23-25 лет, не употребляя даже легкие алкогольные напитки (пиво, тоник и пр.), то пристрастия к алкоголю у него не будет никогда. Это же касается женщин с III группой крови.

Таблица вариантов выбора продуктов питания по группам крови людей

Группа крови	Степени усвоения продуктов питания, указанных по значимости:	
	высокая	низкая
O(I)αβ	1. Хлебные продукты из: пшеницы, кукурузы, овса, ячменя, бобов. 2. Овощи, ягоды и фрукты: красная свекла, все семейство пасленовых: картошка, помидоры, баклажаны, перцы. Петрушка, укроп. Тыква, кабачки, огурцы, морковь в тушеном виде на подсолнечном масле. Лук тушеный. Грибы. Черника, голубика, ежевика, малина, крыжовник. Яблоки и груши. Виноград, вишня, сливы. 3. Растительные масла: подсолнечное, кукурузное, хлопковое, оливковое, шоколадное. 4. Молочные продукты из: коровьего (простокваша) и кобыльего молока (кумыс). 5. Рыбпродукты: любые, но без переедания. 6. Мясо: говядина, куры, перепела. 7 Напитки: чай, "чайный гриб", ячменный кофе Кока-кола, пиво, водка. Табачные изделия для мужчин после 18 лет.	
	Продукты, рекомендуемые при A(II)β и B(III)α группах крови.	

A(II)β	1. Рожь, горох, гречиха. 2. Красная свекла. Все семейство крестоцветных: капуста, репа, черная редька, крови. редиска и др. Брусника, земляника, смородина. 3. Масло льняное, горчичное, маковое. 4. Кисломолочные продукты из коровьего молока (ряженка). 5. Пресноводные рыбопродукты. 6. Свинина и куропатки. 7. Русский квас, брага и меды. Опасно табакокурение для мужчин всех возрастов!	Продукты для B(III)α группы
B(III)α	1. Рис, пшено, соя. 2. Красная свекла, морковь, топинамбур, фасоль, клубника, цитрусовые, бананы, дыни, инжир, финики. 3. Масло арахисовое, конопляное, соевое, облепиховое. 4. Кисломолочные продукты из козьего и овечьего молока. 5. Морепродукты. 6. Мясо баранье, козье, кроличье. Гуси и утки, фазаны. 7. Кофе, пепси-кола. Табакокурение — кальян, трубка, но женщинам молодым — опасно!	Продукты для A(II)β.
AB(IV)00	Хорошо усваиваются все продукты питания, кроме алкоголя и других наркотических веществ, включая грибы.	

Примечание

Продукты рекомендуемые для 0(I) группы крови, являющейся "универсальным донором" — пригодны для обладателей всех групп крови, но с учетом завета Поля Брэгга, когда выбор продуктов происходит путем "Слушайте свой внутренний голос!".

М. Дмитрук

КЛЯТВА НА КРОВИ

Кому нужна энергия переживаний

Кандидат биологических наук Михаил Михайлович Пекла разработал оригинальный инструмент для научных исследований. Между металлическими пластинками он поместил... частицу себя — собственную кровь. Получился своеобразный гальваноэлемент, который имел странные свойства.

Обычный элемент постепенно разряжается — потенциал уменьшается. А в металлическом "бутерброде" с человеческой кровью потенциал иногда начинал стремительно расти, а потом резко падал.

Пекла тщательно измерял странные изменения потенциалов, чертил графики его неожиданных взлетов и падений, пытался понять их причину.

Оказалось, что "бутерброд" с кровью небезразличен к... человеческим чувствам и мыслям. Например, его потенциал подскакивал, когда хозяин начинал вести жаркие споры со своим другом — кандидатом биологических наук Петром Петровичем Гаряевым. После словесной баталии гальваноэлемент был полон энергии, а спорщики чувствовали странную опустошенность.

Подобным образом он реагировал на все эмоциональные вспышки хозяина и его знакомых. Казалось, что "бутерброд" питался энергией их переживаний. Но если это действительно так, то кто питался его энергией, которая с неестественной быстротой уменьшалась после очередной зарядки?

Вмешательство Супермозга

Другие исследования показали: если живые клетки отделить от организма, то рожденные в них солитоны могут попадать во внешнюю среду и там набирать очень необычную информацию, которую в них не могут вкладывать человеческие слова. Когда эти солитоны опять попадают в ДНК, те начинают двигаться не хаотично, а в определенном направлении и ритме, будто закодированные. Но кто закладывает программу в путешествующие солитоны?

Гаряев предполагает, что это делает вакуумный Супермозг, который сотворил живую материю и руководит ее эволюцией. Но в этом научном термине странным образом смешались понятия света и тьмы, добра и зла: Супермозг может творить и то и другое по причинам, которые нам неведомы.

Куда мудрее поступила Православная церковь, отделив высокие энергии от низких, Бога от его антипода. И если бы ученые стояли на ее позициях, то не совершили бы ошибок, которые могли стоить им жизни... Впрочем, расскажу по порядку.

Они знали, что древние ясновидцы "путешествовали" в глубины материи с помощью духовного зрения и слуха. Их сознание как бы сжималось в микроскопическую точку, из которой можно было наблюдать и слушать молекулы и атомы. Например, они могли разглядеть "кирпичики" живой материи — крестообразные соединения атомов углерода, и это открытие заложить в символы древних религий — египетский и христианский крест.

А в наше время возможность зрительной и слуховой микроскопии подтверждается научно: полеты в микромир совершают солитоны, рожденные в ДНК. Эти волновые сгустки словно записывают на видеомэгнитофон окружающие их молекулы и атомы, а потом передают накопленную информацию в мозг, который ее расшифровывает. В результате в сознании появляются картины и звуки микромира.

Синтезировав достижения древних ясновидцев и современных генетиков, Пекла решил погрузиться в материю еще глубже — узнать строение самих основ мироздания. Что такое электрон и электричество, каков физический смысл "минусов", "дырок" и других абстракций, которые придумали ученые? И кажется, Михаилу удалось это разведать.

Но человек, который овладевает такими знаниями, становится всемогущим: он способен создавать и разрушать миры. А где гарантия, что он не злоупотребит своей способностью? Увы, гарантии нет никакой. Ведь с древних времен известно, что в мире ином (который ученые называли физическим вакуумом) живут бестелесные сущности — ангелы света и мрака. По-видимому, они могут вкладывать свою информацию в солитоны, которые человек посылает на разведку в их мир.

Если темные сущности обработают солитоны, то человек получит ложную информацию о строении материи. Положив ее в основу дальнейших опытов, он, не ведая что творит, мог бы разрушить материальный мир. И Создатель вынужден защитить свое творение от опасного экспериментатора. На первый взгляд, звучит фантастично, но Пекла на собственном опыте убедился в верности этого предположения.

Кто испортил ученого?

— Я торжествовал, — рассказывает он. — Мне стали понятны основы мироздания. Я изображал свои открытия на схемах и показывал коллегам... Но неожиданно почувствовал сильное недомогание. На меня напала страшная слабость и стали отказывать органы. Например, без видимых причин началось сильнейшее обострение кардионевроза. То и дело останавливалось сердце, и меня охватывал смертельный ужас. Казалось, рядом стоит дьявол, который пришел, чтобы забрать мою душу. И тогда я начал молиться Богу. Почувствовал облегчение и, как только встал на ноги, пошел в церковь. Стал вести православный образ жизни — и болезнь отступила.

Но странное дело: Михаил начисто забыл о своих открытиях, которые сделал в микромире. Он понял, что это — необходимое условие его выздоровления. Ведь грешный человек не может носить в себе божественные знания. С ними он или умирает, или становится святым. А Пекла не был готов ни к тому, ни к другому — и высшие силы освободили его от непосильного груза.

А внешне это выглядело как умственное расстройство. Он перестал понимать формулы и графики, которые сам составлял. Не мог врубиться в смысл научных текстов, которые раньше прекрасно изучил. Он был вынужден оставить научную работу. Пошел трудиться... в магазин — грузчиком.

— Казалось бы, что может быть страшнее, чем поражение менталитета, — рассказывает Михаил. — А я радовался, что Бог наказал меня так милосердно, отнял только знания, но оставил жизнь и здоровье, возможность работать и кормить семью.

Полгода он добывал хлеб насущный в поте лица, относясь к этому как к епитимье. И за смирение получил награду: интеллект восстановился — за исключением пробела на месте запретных знаний. А потом Михаил неожиданно получил предложение занять вакансию в одном из научно-исследовательских центров Москвы.

Пекла и Гаряев считают своим долгом предупредить других смельчаков: в область тайных знаний можно входить только с чистой совестью. В противном случае неизбежно возмездие высших сил. Ведь в грязных руках волновой геном может быть страшнее ядерной бомбы. И высший Разум вынужден защищаться от агрессии ученых.

Впрочем, печальный опыт энтузиастов, вторгшихся в запретную область, весьма полезен для человечества. Ведь он экспериментально подтвердил истины, которые тысячи лет назад провозгласила религия. Быть может, потому и позволил Бог неразумным людям такие "шалости".

Мученик достает злодея

Тысячи лет назад мудрецы писали в священных книгах: кровь невинно убиенных вопиет об отмщении. Это значит, что мучители не смогут воспользоваться плодами своего злодейства. Их начнут преследовать болезни и несчастья, которые закончатся позорной смертью, если они не покаются. Подобными историями полна религиозная литература. А современные ученые пытаются дать им научное объяснение.

Во время мученической смерти многократно увеличивается мощность физических полей человека — происходит энергетическая накачка ДНК в клетках крови. И, когда она проливается, ДНК работают как лазеры. Они генерируют излучение, которое обладает огромной биологической активностью. Это излучение способно повреждать генетический аппарат людей, у которых руки в крови — в прямом и переносном смысле слова.

И если злодей сам не пострадает от облучения, то будет нарушен его генетический аппарат. Древние люди экспериментально установили, что за грехи предков расплачиваются их потомки до седьмого поколения. Недаром первая заповедь Божья — не убий.

— Но извините, — возразил я Михаилу. — В наше время трудно найти человека, который бы не проливал свою кровь в поликлинике, сдавая медицинские анализы, а некоторые теряют ее в большом количестве во время травм и операций. Но большинство больных выздоравливают, и менталитет у них не нарушается. Как вы это объясните?

— Врачи давали клятву Гиппократу, — ответил Пекла. — Им и в голову не придет наговаривать на чужую кровь. А если кто-нибудь из них займется колдовством, то получит наказание за нарушение клятвы. Но не дай вам Бог оставить свою кровь профессиональному колдуну или магу — он очень быстро отправит вас на тот свет. Ведь эти специалисты умеют повреждать генетический аппарат человека даже через его мертвые волосы, не говоря уже о живой крови. Их контагиозная магия смертельно опасна для тех, кто не находится под защитой Православной церкви...

— Выходит, вы пострадали от магии?

— В некотором смысле да. Только по невежеству я сам навлек на себя "порчу", позволяя посторонним наговаривать на мою кровь все, что им придет в голову.

Подобные "эксперименты" давно проводили наши предки. Раньше был широко распространен обычай клясться на крови или расписываться кровью. Энтузиасты этого метода на опыте убеждались в том, что нарушение кровавой клятвы приводит к тяжелым последствиям. Клятвопреступники внезапно заболевали и даже умирали. Неужели от самовнушения?

По мнению некоторых ученых, делая себе рану, человек

испытывает стресс, который усиливается грозным смыслом процедуры. В таком состоянии биополе становится очень мощным — слова дающего клятву накачивают энергией ДНК в клетках его пролившейся крови. Они становятся мощными излучателями солитонов, которые несут информацию о каре, постигающей клятвопреступника.

Эти волновые сгустки могут храниться много лет, не причиняя человеку вреда, пока он не изменит своему слову. Осознав себя клятвопреступником, он включает ДНК-лазеры, которые сам когда-то сотворил. Они повреждают наследственный аппарат его клеток. Начинаются болезни, которые ведут к смерти, если клятвопреступник не смоеет свою вину кровью. Но тут, как говорится, хрен редьки не слаще.

"Дикие" народы хорошо знали: нарушение клятвы на крови равносильно самоубийству. И, если уж ее дал человек, то ему можно верить.