

Ксения Фомина

**Календарь
китайской
медицины – 2023**

Ксения Фомина
Календарь китайской
медицины – 2023

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68692992
ISBN 9785005939098

Аннотация

Календарь китайской медицины содержит полезные рекомендации на каждый день 2023 года. Вы узнаете больше о китайской диетологии, моксотерапии, акупунктурных точках. Китайский календарь для здоровья, счастья и благополучия в 2023 году.

Содержание

Январь	6
Февраль	25
Март	42
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Календарь китайской медицины – 2023

Ксения Фомина

© Ксения Фомина, 2022

ISBN 978-5-0059-3909-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В этом календаре содержатся полезные советы китайской медицины, а также рекомендации на каждые лунные сутки 2023 года. Это издание содержит медитации, направленные на укрепление здоровья. Издании использованы иллюстрации из свободных источников (стоковые фотографии для коммерческого использования). Календарь не является пособием по медицине, а носит информационный характер. При хронических заболеваниях рекомендуется проконсультироваться с врачом.



Январь

1 января

воскресенье

Фаза Луны: Растущая Луна

Хорошее время для ретритов. День обновления и трансформации. Перед сном будет полезна 20—30 минутная прогулка.

2 января

понедельник

Фаза Луны: Растущая Луна

В этот день необходимо хорошо выспаться. Уделите время семье и общению с близкими. Также полезна ароматерапия.

3 января

вторник

Фаза Луны: Растущая Луна

День отдыха. Хорошо подходит для массажа, иглоукалывания, Гуаша. Не стоит перегружать органы пищеварения, желанию выбирать лёгкую пищу.

4 января

среда

Фаза Луны: Растущая Луна

Сегодня хорошее время для практики цигун, моксотерапии, общения с природой. Нежелательно употреблять холодные продукты и свежие овощи. Хорошо время для супа, рагу, запеканок.

5 января

четверг

Фаза Луны: Растущая Луна

Хорошее время, чтобы позаботиться о здоровье почек. Полезно включить в рацион блюда из фасоли. Согласно концепции китайской медицины, этот продукт улучшает здоровье почек.

6 января

пятница

Фаза Луны: Растущая Луна

Благоприятный день для медитации и прогулок на природе. Прислушайтесь к своей интуиции.

Сядьте на стул, спина должна быть прямой. Постарай-

тесь расслабить тело. Обратите внимание на свои ощущения. Сделайте глубокий вдох через нос и выдохните через рот. Представьте, что физический или психологический дискомфорт рассеивается как лёгкое облако. Обратите внимание, где ваше тело напряжено. Сосредоточьте свое внимание на одной из этих областей. Когда вы дышите, представьте, что эта часть вашего тела становится немного более расслабленной, чем раньше. С каждым вдохом эта часть вашего тела становится немного более расслабленной.

Сосредоточьтесь на дыхании и постарайтесь расслабиться. Вы можете выполнять медитацию в тишине или включить расслабляющую музыку при желании. Такие упражнения снижают уровень стресса и высвобождают эндорфины, благодаря чему вы почувствуете себя счастливее.

7 января

суббота

Фаза Луны: Полная Луна

Хороший день для ароматерапии. Выбирайте цитрусовые или цветочные ароматы. Благоприятный день для посещения спа-салона. Также можно принять расслабляющую ванну. Очень полезен чай со специями: имбирем, гвоздикой и корицей.

8 января 2023

воскресенье

Фаза Луны: Убывающая Луна

Сегодня мы избавимся от застарелой энергии и старых эмоциональных травм с помощью эфирного масла ладана. Не будьте слишком строги к себя. Забудьте о старых провалах и неудачах. Утром смешайте 2 капли масла ладана и столовую ложку миндальное масла. Нанесите массажными движениями на копчик, поясницу, солнечное сплетение. Встаньте прямо и поднимите руки в верх. Представьте, что на ваших плечах груз забот, отрицательных эмоций, волнения. С выдохом мысленно сбросьте их вниз.

Вечером обязательно примите ванну с двумя столовыми ложками морской соли и тремя каплями эфирного масла мелиссы. Чувствуйте свободу от негативных эмоций и застарелых мыслей. Включите приятную музыку, расслабьте тело, дышите глубоко 5—10 минут.

9 января 2023

понедельник

Фаза Луны: Убывающая Луна

Отличный день для практики йоги, цигун, тайцзицюань. Сегодня мы будем применять эфирное масло кедр. Утром

используйте это масло в аромалампе. Сядьте с прямой спиной на край стула. Представьте свой позвоночник. Ощущайте свою связь с Землёй. Представьте, что на вдохе энергия поднимается по позвоночнику, а на выдохе представляйте, как всё негативное уходит из тела через нос. С каждым вдохом ощущайте себя сильнее. Почувствуйте связь с Землёй и безопасность, которую она вам дает. Закончив упражнение три раза громко скажите следующие утверждения:

«Мой разум поглощает, сохраняет и понимает с абсолютной легкостью всю информацию, которую я получаю.»

10 января 2023

вторник

Фаза Луны: Убывающая Луна

Медитацию нельзя свести к одной позе, например позе лотоса. Медитация – это отношение, внимание к настоящему моменту, к «здесь и сейчас». Это внимание развивается постепенно через внимание к дыханию.

Различные формы медитации помогают войти в состояние тотального присутствия в настоящем моменте. Прошлое забыто, будущего еще не наступило, имеет значение только настоящее, единственный настоящий момент.

Медитация позволяет нам испытать благополучие и по-

кой, а также улучшить здоровье и почувствовать связь со Вселенной. Сегодня можно сосредоточиться на дыхании, также полезны упражнения на релаксацию.

11 января 2023

среда

Фаза Луны: Убывающая Луна

Хороший день для генеральной уборки. Самое время избавиться от старых мыслей и убеждений. Если вы хотели заняться спортом, начать изучать иностранный язык или освоить какое-либо творческое занятие, сегодня самое время начать.

12 января 2023

четверг

Фаза Луны: Убывающая Луна

Благоприятный день для медитации, молитвы, посещения святых мест. Сегодня следует по возможности избегать конфликтов. День подходит для внесения изменений в интерьер.

13 января 2023

пятница

Фаза Луны: Убывающая Луна

Хороший день для познания. Следует читать художественную и профессиональную литературу. Вечером можно

отправиться в гости или пригласить друзей к себе.

14 января 2023

суббота

Фаза Луны: Убывающая Луна

Наслаждайтесь гармонией природы. Обязательно отправьтесь на прогулку. Не забудь тепло одеться, сегодня высокий риск простудных заболеваний. По этой же причине необходимо избегать многолюдных мест.

15 января

воскресенье

Фаза Луны: Третья четверть

Время общения с близкими. Также можно делать дом уютнее. Согласно аюрведической традиции, сердечная чакра является одним из семи энергетических центров человеческого тела. Она находится в центре грудной клетки. Если эта чакра разбалансирована, то могут возникнуть проблемы с противоположным полом. Блок энергии на сердечной чакре проявляется в отсутствии любви к себе, ненависти к окружающим, обиде, сильной ревности. Ароматерапия помогает вернуть гармонию.

Эфирные масла можно применять для ароматизации комнаты. Для гармонизации сердечной чакры полезны следующие ароматы:

– Роза дамасская: рассеивает негативные мысли и чувства.

– Пальмароза: успокаивает, полезна при раздражительности и чувстве.

– Лемонграсс: помогает забыть прошлое, заряжает оптимизмом и уверенностью.

Сегодня можно использовать один из этих ароматов.

16 января

понедельник

Фаза Луны: Убывающая Луна

Подходящий день для точечного массажа. Полезно делать упражнения, направленные на набор энергии. Рекомендуются употреблять блюда из рыбы.

17 января

вторник

Фаза Луны: Убывающая Луна

Хороший день для кратковременных прогулок. Можно читать, общаться, заниматься спортом. Сегодня полезно есть супы, а также овощные рагу и запеканки.

18 января

среда

Фаза Луны: Убывающая Луна

Не следует допускать переохлаждения. Полезны теплые ванны. Рекомендуется пить теплую воду и чай с имбирём.

Зимой доминирует элемент Воды. Почки наиболее уязвимы в это время года. В правой почке находится энергия Цзин (основную энергию) и энергия Инь, а в левой – энергия Ян и Огонь Минмэнь, очень важные для всех функций, которым требуется тепло для их движения и трансформации. По этой причине зимой важно не переохлаждать нижнюю часть спины. Кроме того, полезно прогревать полынной сигарой точку Минмэнь, расположенную в области поясницы.

19 января

четверг

Фаза Луны: Убывающая Луна

Рекомендуется больше сна и отдыха. От физических нагрузок лучше отказаться. Полезна лёгкая пища.

Зимой очень важен крепкий сон. В это время года также не следует переутомляться. Если вы плохо спите, рекомендуется опустить ноги в таз с горячей водой и солью, что благо-

творно влияет на меридиан Почек. И уберите ноги, как только вода начнет терять тепло. Таким образом, Ян, находящийся в верхней части нашего тела, спускается к стопам и вызывает состояние благополучия и расслабления, поэтому вы легче уснете.

20 января

пятница

Фаза Луны: Убывающая Луна

Сегодня рекомендуется включить блюда из бобовых и злаков в рацион. Зерновые и бобовые действуют как отличные тонизирующие средства для Селезенки и Желудка. Через эти два органа тело вырабатывает ци (энергию) и сюэ (кровь), два основных вещества жизни, которые также питают почки.

Похлебка из кукурузы, тыквы и ребер.

Ингредиенты: початок кукурузы, кусочек тыквы и 200 г свиных ребрышек. У тыквы удалите семена и нарежьте ее, кукурузу раскрошите в початках и нарежьте ребра на средние кусочки. Налейте соответствующее количество оливкового масла в сковороду и обжарьте свиные ребрышки до слегка золотистого цвета. В кастрюлю налейте подходящую воду и добавьте кусочки тыквы, кукурузные зёрна и ребрышки, посолите по своему вкусу и варите в течение

полутора часов. Теперь вы можете насладиться вкусной тарелкой супа, который поможет вам стать здоровее.

21 января

суббота

Фаза Луны: Новая Луна

Хорошее время для воплощения в жизнь творческих идей. Подходящий день для общения с близкими. Порадуйте себя новыми покупками.

Благодарность – чрезвычайно полезная практика для благополучия. К сожалению, мы не привыкли задумываться обо всем хорошем, что нас окружает. Вечером похвалите себя и поблагодарите Вселенную как минимум за три хороших события, которые произошли в течение дня. Это простое упражнение помогает нам развить более позитивный взгляд на жизнь, и с большим оптимизмом смотреть в будущее.

22 января

воскресенье

Фаза Луны: Растущая Луна

Сегодня доминирует элемент Воды. Если погода позволяет, прогуляйтесь возле реки или другого водоема. Избегайте переохлаждения.

Сегодня можно провести ритуал изобилия и процветания

- 4 капли эфирного масла пачули;
- 4 капли эфирного масла кипариса;
- 2 столовые ложки оливкового масла.

Смешайте масла и нанесите на запястья.

Произнесите 7

раз фразу: Изобилие и процветание приходят ко мне
и к моему дому.

Перед применением поблагодарите
Вселенную за неограниченный поток
хороших вещей в жизни. Вдыхайте аромат
масел и представляйте, что у вас
достаточно денег, вы покупаете то, что
хотите купить или отправляетесь в
путешествие, о котором давно мечтали.

23 января

понедельник

Фаза Луны: Растущая Луна

Полезно проводить *практику Внутренней улыбки*. Это

древнее даосское упражнение. Практику отлично описал в своих книгах Мастер Мантэк Чиа.

Когда мы улыбаемся, наш мозг интерпретирует это как состояние счастья. Улавливая это ощущение, мозг излучает положительные вибрации, которые распространяются по всему телу. Если вы не знали, когда мы улыбаемся, вырабатываются дофамин и серотонин, которые расслабляют все тело.

Найдите удобное место, где вы знаете, что вас никто не побеспокоит. Закройте глаза и глубоко вдохните через нос. Следите за тем, чтобы выдох был глубоким и медленным. Задержите это сознательное дыхание на две или три минуты, пока ваш разум не успокоится.

Представьте, что у вас над головой большой поток света, например большая звезда золотого света. Этот свет будет примерно в двух дюймах от вашей головы. Почувствуйте, как свет звезды омывает все ваше тело.

Теперь начните улыбаться. Продолжайте дышать осознанно и позвольте улыбке расслабить все ваше лицо. Пройдитесь по каждой части вашего лица и головы с улыбкой. Также перенесите эту улыбку на остальную часть тела.

Улыбнитесь своим Лёгким. Скрестите обе руки на гру-

ди, чтобы соединиться с ними. Продолжайте свою улыбку, направленную к легким, и представьте, что их омывает белая энергия. Понаблюдайте, какие ощущения вы испытываете, находясь в этом месте своего тела. Признавайте и цените с улыбкой каждое чувство, которое вы можете испытать.

Положите руки в область почек на уровне поясничных позвонков. Подарите своим Почкам улыбку и еще раз помните о любых чувствах, которые могут возникнуть. Визуализируйте голубой свет и продолжайте улыбаться, пока не почувствуете умиротворение и спокойствие.

Положите руки область печени. Снова начните улыбаться этой части своего тела. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте как зелёном свете растворяются агрессия, злость и раздражение. Наблюдайте, какие чувства появляются. Визуализируйте зелёный свет, продолжая улыбаться своей печени.

Обратите внимание на свое сердце. Улыбнитесь ему и ожидайте, что он улыбнется в ответ. Положите руки на сердце и осознайте, как с улыбкой, направленной на эту часть вашего тела, вся ненависть превращается в прощение по отношению к вам и ко всем. Продолжайте дышать и улыбайтесь. Почувствуйте, как ваше сердце расширяется и излучает любовь и радость.

Положите руки на область Селезенки, она расположена в левой части живота. Улыбнитесь Селезенке, а также улыбнитесь всему, что вас беспокоит, вашим навязчивым идеям. Не прекращайте улыбаться. В этом случае визуализируйте желтый цвет, продолжая улыбаться. (Мантек Чиа, Внутренняя улыбка, 2002)

Выполнять эту практику можно в любой день месяца, но сегодняшняя дата особенно благоволит выполнению медитации Внутренней Улыбки. Если вы будете выполнять практику каждый день в течение месяца, вы заметите увеличение своей энергии. Вы также почувствуете себя счастливее и бодрее. Даже выполнение этой практике время от времени принесет пользу.

24 января

вторник

Фаза Луны: Растущая Луна

День обновления и очистки от старых ментальных блоков. Благоприятны процедуры китайской медицины, направленные на омоложение. Полезны напитки с ягодами и специями.

25 января

среда

Фаза Луны: Растущая Луна

Рекомендуется теплее одеваться. Полезны упражнения цигун. Рекомендуется пить чай со специями.

Согласно теории китайской медицины

есть так называемые шесть внешних патогенных факторов ответственны за изменения климата, которые способствуют возникновению болезней. Это: Ветер, Влажность, Сухость, Холод, Жара и Летний зной.

Зимой мы особенно уязвимы для Ветра и Холода. «Особенно важно сохранять тепло в области шеи и нижних конечностей. Поэтому рекомендуется носить шарфы и теплую одежду.

26 января

четверг

Фаза Луны: Растущая Луна

Хорошее время для дыхательных практик. Полезен чай со специями. Также можно проводить сеансы ароматерапии, рекомендуются пряные ароматы.

27 января

пятница

Фаза Луны: Растущая Луна

Возможны сонливость, упадок сил, плохое настроение. Рекомендуются прогулки, общение с друзьями и семьей. Сегодня полезны динамические упражнения цигун.

28 января

суббота

Фаза Луны: Первая четверть

Великолепный день для новых знакомств, посещения вебинаров, семинаров, выставок. Необходимо избегать чрезмерных физических нагрузок и переутомления.

29 января

воскресенье

Фаза Луны: Растущая Луна

Если Ци Почек в достатке, это позволит организму бороться со всеми приступами простуды. Поэтому зимой полезно пить теплую воду. Также полезно массировать точку Юн-циань, расположенную на центральной линии стопы.

30 января

понедельник

Фаза Луны: Растущая Луна

В течение дня наблюдайте за своим телом, чувствами и ощущениями. Не стоит игнорировать интуицию. Подходящий день для учёбы и творческих поисков.

31 января

вторник

Фаза Луны: Растущая Луна

День благоволит, отдыху, общению, романтическим отношениям. Возможны рабочие конфликты. Полезны медитации, направленные на проработку негативных эмоций.



Февраль

1 февраля 2023

среда

Фаза Луны: Растущая Луна

Зимой очень важно хорошо отдыхать. Это время побуждает нас отдыхать, пополнять запасы и развивать внутреннюю энергию. Нет ничего плохого в том, чтобы признать, что ваше тело просит больше отдыха. Как бы вы себя чувствовали, если бы ваш начальник сократил вам периоды отдыха на работе? Вот что чувствует ваше тело, когда вы отказываетесь понимать его потребности.

2 февраля 2023

четверг

Фаза Луны: Растущая Луна

Благоприятный день для медитации осознанности. Запланируйте время, чтобы 3—5 раз в течение дня дышать осознанно. Полезны теплые овощи, блюда из телятины, фасоли.

Это упражнение состоит в том, чтобы сидеть так, чтобы спина была прямой, грудь слегка приподнята, а плечи расслаблены. Выдохните весь воздух, а затем наполните легкие,

убедившись, что живот надувается, а нижние ребра расширяются. Считайте пять секунд, пока дышите, пять секунд, пока вы задерживаете воздух, и пять секунд, чтобы полностью его выдохнуть. Делайте это осознанное дыхание в течение 3—5 минут как минимум три раза в день. Как только вы найдете ритм, вам больше не нужно считать секунды, вы просто почувствуете, насколько ваше дыхание расслабленное, глубокое и значимое. Выполняя это упражнение, вы сможете со временем лучше контролировать эмоции.

3 февраля 2023

пятница

Фаза Луны: Растущая Луна

День духовного и физического преображения. Самое время избавиться от ментальных блоков и негативных установок прошлого. Рекомендуются пить в течении дня теплую воду.

Найдите время вечером. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте себе ситуацию, в которой испытывали неприятные эмоции. Возможно, в течение дня у вас был конфликт с кем-либо. Подумайте об этой ситуации, как о новом опыте, пусть он даже негативный. Мысленно поблагодарите себя, Вселенную, окружающих людей за возможность научиться чему-то новому. Сделайте 7—

8 глубоких вдохов и выдохов. Скажите себе: «Я отпускаю прошлое, каждый новый день приносит мне бесценные знания и опыт».

4 февраля 2023

суббота

Фаза Луны: Растущая Луна

В этот день следует позаботиться о здоровье почек и мочевого пузыря. В меню обязательно должны быть следующие продукты: пресноводная рыба, морепродукты, овощи, супы, рагу. Также в течение дня нужно пить чистую теплую воду.

5 февраля 2023

воскресенье

Фаза Луны: Полная Луна

Полезен массаж стоп и поясницы. Сегодня можно приготовить Рис с бараниной и черным кунжутом

Ингредиенты: 150 г риса, 300 г баранины, 20 г черного кунжута, 10 г зеленого лука, 10 г имбиря, немного соевого соуса.

Приготовление: баранину нарезать очень мелкими кусочками и замариновать в соевом соусе за 30 минут до приго-

товления. Положите рис, лук и имбирь в кастрюлю с 1 л холодной воды; довести до кипения; добавить кусочки маринованного мяса и кунжут; уменьшите огонь и продолжайте варить, пока рис не будет хорошо приготовлен.

Пищевая ценность: мясо ягненка теплое и сладкое, обладает тропностью к каналам Селезенки и Почки, способствует ци и согревает среднюю и нижнюю цзяо; Черный кунжут нейтрален и сладок, обладает тропностью к каналам Почек и тонизирует их.

6 февраля 2023

понедельник

Фаза Луны: Убывающая Луна

Зимой нужно есть продукты и специи, согревающие Ян почек, такие как гвоздика, семена пажитника, семена фенхеля, семена аниса, бадьян, черный перец, имбирь (предпочтительно сушеный), палочки корицы, личи, грецкие орехи, фасоль, все семейство луковых (чеснок, лук, зеленый лук, зеленый лук, лук-шалот, лук-порей и т. д.), киноа, ласточкино гнездо, курица, баранина, креветки, форель и лосось. Кроме того, в китайской фармакопее молодые рога оленя специально используются для тонизирования Ян почек. Следует избегать холодных продуктов и фруктов, сырых продуктов, чрезмерного потребления соли, а водоросли следует употреблять с осторожностью.

7 февраля 2023

вторник

Фаза Луны: Убывающая Луна

С точки зрения китайской медицины, зимой очень важно поддерживать. Можно напиток из женьшеня и черного кунжута с медом

Состав: 5—10 г женьшеня, 15 г черного кунжута, мед.

Приготовление: черный кунжут растолочь; женьшень варить в 200 мл воды в течение 1 ч на слабом огне до получения 80 мл отвара; смешать отвар женьшеня, измельченных семян кунжута и меда, довести до кипения и пить горячий напиток.

Функция: стимулирует Ци, увлажняет кишечник, тонизирует и питает Печень и Почки.

8 февраля 2023

среда

Фаза Луны: Убывающая Луна

Хорошее для психологических практик. Полезны медитация и визуализация. Хороший день для ароматерапии с цве-

точными ароматами

В течение 7-ми дней просыпайтесь на 10 минут раньше привычного. Ощутите свои эмоции. Почувствуйте всё своё тело. Оцените своё выражение лица и улыбнитесь себе. Постарайтесь расслабиться. Если кожа чересчур сухая, нанесите увлажняющий крем. Старайтесь прислушиваться к своему телу. Поблагодарите себя и своё тело. По окончании упражнения посмотрите в зеркало и улыбнитесь себе.

9 февраля 2023

четверг

Фаза Луны: Убывающая Луна

Упражнение Осознание эмоций

Сосредоточьте свое внимание на определенной точке тела, где вы чувствуете напряжение. Это напряжение может быть как эмоциональным, так и мышечным. Внимательно изучите все характеристики дискомфорта и оцените его интенсивность. 0 – это вас не беспокоит. 10 – эта эмоция меня беспокоит очень сильно..

Ответьте себе на следующие вопросы:

– Какие эмоции, тревоги, страхи вы испытываете в дан-

ный момент?

– Могу ли я отпустить эти хлопоты?

– Я хочу, чтобы эта неприятность исчезла?

Дышите глубоко. Выдох должен быть примерно в два раза длиннее вдоха. Если у вас сложилось впечатление, что дискомфорт не уменьшается, несколько раз сожмите кулаки, а затем разожмите их. Представляйте, что эмоциональные травмы, прошлые обиды, негативные эмоции рассеиваются в тумане.

10 февраля 2023

пятница

Фаза Луны: Убывающая Луна

Недавно диетологи начали признавать, что куриный суп обладает целебными свойствами, китайцы веками лечили болезни куриным супом. Горячая или янская еда, курицу можно сочетать со многими другими ингредиентами, от шпината, охлаждающего продукта, который, как считается, способствует пищеварению и уменьшает запоры, до кордицепса, редкого растения, выращиваемого в Тибете, которое, как полагают, повышает выносливость. А еще есть орехи гинкго, которые, как считается, улучшают память. Ме-

нее известно, что в традиционной китайской медицине считается, что гинкго оказывает целебное воздействие на легкие. В «Китайской кухне» Эйлин Инь-Фей Ло отмечает, что в прошлом куриный суп с орехами гинкго прописывали как лекарство от кашля. Такое блюдо особенно полезно в холодное время года

11 февраля 2023

суббота

Фаза Луны: Убывающая Луна

Сегодня можно практиковать различные методы релаксации, такие как глубокое дыхание, медитация, ритмические упражнения, йога, цигун или тай-чи. Можно практиковать различные методы релаксации, такие как глубокое дыхание, медитация, ритмические упражнения, йога, цигун или тай-чи.

12 февраля 2023

воскресенье

Фаза Луны: Убывающая Луна

Сегодня можно выполнить упражнение Море. Представьте себя на берегу моря. Медленный вдох, медленный выдох. Обратите внимание на ощущения в теле. Отслеживайте скорость дыхания, удары пульса, жарко ли вам, холодно или

комфортно. Определите в какой части вашего тела скапливается напряжение и стресс. Расслабьтесь. Закройте глаза. Представляйте как волны медленно смывают напряжение, стресс, дискомфорт в теле, негативные эмоции. Медленно откройте глаза.

Для многих людей расслабление означает плюхнуться на диван и включить телевизор в конце напряженного дня. Но этого мало для уменьшения разрушительного воздействия стресса. Необходимо активировать естественную реакцию расслабления тела. Лишь состояние глубокого отдыха приведёт тело и разум в равновесие.

13 февраля 2023

понедельник

Фаза Луны: Третья четверть

День завершения начатых дел. Подходящее время для творчества, спорта, занятий боевыми искусствами. Стоит довериться интуиции, чтобы не упустить благоприятное время для улучшения жизни.

14 февраля 2023

вторник

Фаза Луны: Убывающая Луна

Сегодня полезно пить теплую чистую воду, также полезны такие травы, как ромашка и мелисса. Также можно слушать расслабляющую музыку. Подходящий момент для массажа.

15 февраля 2023

среда

Фаза Луны: Убывающая Луна

Растирайте уши по несколько минут в день. Этот простой массаж укрепляет функцию почек, так как уши энергетически связаны с этим органом.

17 февраля 2023

пятница

Фаза Луны: Убывающая Луна

Тяжёлая физическая работа, неразборчивые половые связи и недосып вряд энергии почек. Кроме того, не следует допускать переохлаждения. Традиционная китайская медицина рассматривает человека как единое целое, понимая, что благополучие зависит от баланса между телом, разумом и эмоциями. Эти три основных элемента человеческого существа взаимосвязаны и неразделимы. Когда затрагиваются эмоции, тело и разум ослабляются. Когда тело болеет, это также влияет на эмоции и психическое здоровье.

Сегодня можно сделать упражнение *Принятие страха*

Сядьте в тихом и комфортном месте дома или на природе и подумайте о том, что вас пугает, может возникнуть несколько страхов. Если они не приходят вам в голову, дайте время и запишите их, когда они возникнут. Для этой цели носите блокнот под рукой. Как только ваш список будет готов (конечно, вы можете продолжать добавлять другие, которые придут в голову), сосредоточьтесь на первом страхе. Запишите свои ощущения как физические, так и психические. Например, если вы боитесь пауков, то можете испытывать чувство отвращения, сильное сердцебиение, приступы тошноты и т. д. Также стоит задавать себе следующие вопросы: Я делаю то, что делаю, из-за страха? Или наоборот: перестая ли я делать то, что действительно хочу, из-за страха?

Не ругайте себя за трусость. Помните, что ощущать страх совершенно естественно.

18 февраля 2023

суббота

Фаза Луны: Убывающая Луна

Сегодня полезно выполнять Глубокое дыхание животом. Это древнее даосское упражнение. Лягте на спину Положите руки на живот. Сосредоточьте внимание на пупке. Сделайте

глубокий вдох животом. Сделайте глубокий выдох. Почувствуйте как через пупок уходит напряжение, а также негативные мысли и эмоции. Повторите упражнение 5 раз. Расслабьте тело и подложите несколько минут.

19 февраля 2023

воскресенье

Фаза Луны: Убывающая Луна

Великолепный день, чтобы оставить прошлые проблемы позади и двигаться вперёд. Хороший период для улучшения жилищных условий. Смело решайтесь на интерьерные перестановки.

20 февраля 2023

понедельник

Фаза Луны: Новая Луна

Хороший день для занятий цигун. Это система помогает восстановить связь разум/тело/дух. Практика цигун успокаивает ум, уменьшает нервное и мышечное напряжение, улучшает глубокое дыхание и помогает лучше спать.

21 февраля 2023

вторник

Фаза Луны: Растущая Луна

Подходящий день для практики йоги и медитации. Сегодня в рационе булгур, рис, картофель, злаки, орех. Не рекомендуется употреблять жирное мясо.

22 февраля 2023

среда

Фаза Луны: Растущая Луна

Хороший день для спортивных занятий с умеренной интенсивностью. Благоприятное время для китайского массажа, иглорефлексотерапии, моксотерапии. Полезны короткие прогулки на природе.

23 февраля 2023

четверг

Фаза Луны: Растущая Луна

Моксотерапия является важной составляющей традиционной китайской медицины. При этом применяются специальные сигары, в их состав входит сушёная полынь. Акупунктурные точки стимулируют при помощи тепла.

Точка Цзу-сан-ли (E36) является очень важной в акупунктуре и моксотерапии. Прогревание этой точки полынной сигарой

способствует лечению и профилактике желудочно-кишечных расстройств, усиливает способность сопротивляться болезням, вызванным внешними возбудителям, помогает повысить лейкоцитарную и фагоцитарную функции, замедлить старение, улучшить кровообращение. Рекомендуются прогревать эту точку на растущей Луне, не менее 10-ти дней подряд.

24 февраля 2023

пятница

Фаза Луны: Растущая Луна

Зимой важно позаботиться о здоровье Почек. В этом помогут следующие советы:

- Контролировать уровень холестерина
 - Не злоупотребляйте продуктами, богатыми белком.
 - Ешьте продукты с небольшим количеством соли.
 - Больше отдыхайте.
 - В течение дня пейте теплую воду.
 - Принимайте продукты, богатые калием: банан, яблоко, клубнику, картофель, лук, сельдерей, бобовые.
 - Одевайтесь по погоде, не допускайте переохлаждения.
- Эти простые рекомендации позволят лучше себя чувствовать в зимний период.

25 февраля 2023

суббота

Фаза Луны: Растущая Луна

Есть риск простудных заболеваний. По этой причине причине полезна умеренно острая пища в малых дозах. Например, имбирь и перец в малых дозах, помогают в начале гриппа устранить простуду, вызванную Патогенным Ветром, открыть поры и вымыть болезнетворные микроорганизмы. Пряные и прохладные продукты, такие как майоран, огурец, кресс-салат или мята, помогают очистить легкие от жара и мокроты.

26 февраля 2023

воскресенье

Фаза Луны: Растущая Луна

Сегодня очень полезны теплые супы. Можно добавить в бульон следующие ингредиенты, чтобы усилить его согревающее действие: репу, сельдерей, морковь, морские водоросли, петрушку, сушеный шиитаке и/или имбирь.

27 февраля 2023

понедельник

Фаза Луны: Первая четверть

Зимой можно добавить в чай немного корицы. Если сме-

шать ее с имбирем и лимоном, поможет устранить патогенный Ветер, а также улучшит кровообращение и потоотделение, что очень подходит при первых симптомах ОРВИ.

28 февраля 2023

вторник

Фаза Луны: Растущая Луна

С точки зрения китайской медицины, зимой доминирует элемент Воды. Он связан с Почками и Мочевым пузырём. Этим органам вредит чрезмерный страх.

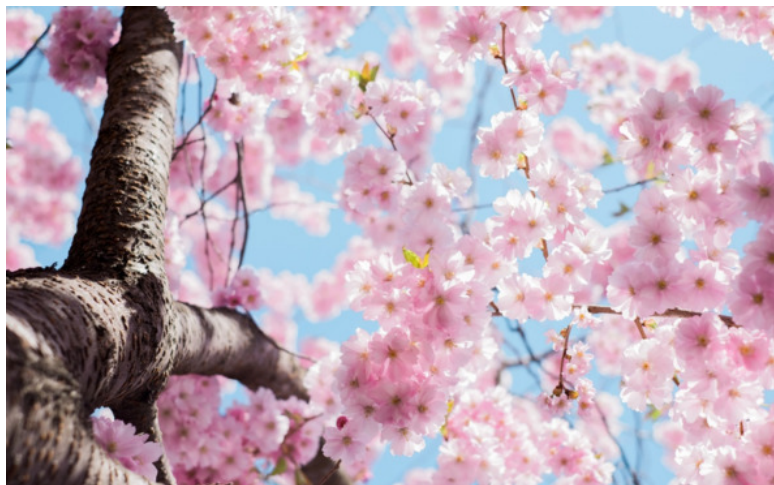
Упражнение Принятие страха

Сядьте в тихом и комфортном месте дома или на природе и подумайте о том, что вас пугает, может возникнуть несколько страхов. Если они не приходят вам в голову, дайте время и запишите их, когда они возникнут. Для этой цели носите блокнот под рукой. Как только ваш список будет готов (конечно, вы можете продолжать добавлять другие, которые придут в голову), сосредоточьтесь на первом страхе. Запишите свои ощущения как физические, так и психические. Например, если вы боитесь пауков, то можете испытывать чувство отвращения, сильное сердцебиение, приступы тошноты и т. д. Также стоит задавать себе следующие вопросы: Я делаю то, что делаю, из-за страха? Или наоборот: пе-

рестаю ли я делать то, что действительно хочу, из-за страха?

Это упражнение полезно в любых ситуациях, например, когда вы ощущаете страх полета или публичных выступлений.

Не ругайте себя за трусость. Помните, что ощущать страх совершенно естественно.



Март

1 марта 2023 года

среда

Фаза Луны: Растущая Луна

Хорошее время для общения, можно устроить чаепитие в кругу близких. Благоприятный день для обсуждения новых идей. Сегодняшние ситуации являются отражением внутренних стремлений, а также помыслов и поступков.

2 марта 2023 года

четверг

Фаза Луны: Растущая Луна

Энергетически мощный день. Благоприятна деятельности, связанная с обучением. Важно стараться сохранять спокойствие и не поддаваться

3 марта 2023 года

пятница

Фаза Луны: Растущая Луна

День открытия дополнительных ресурсов и скрытых возможностей. День творчества. Нежелательно торопиться и су-

етиться.

4 марта 2023 года

суббота

Фаза Луны: Растущая Луна

Весна относится к элементу Дерева. Ему соответствует Печень и зелёный цвет. Элемент Дерева относится к растущим структурам, корням, стволу и ветвям деревьев и растений. Сюда также входит позвоночник, конечности и суставы человека.

5 марта 2023 года

воскресенье

Фаза Луны: Растущая Луна

Хорошее время для новых проектов. Возможно именно сегодня сбудется то, о чем вы давно мечтали. В рационе обязательно должны быть овощи зелёного цвета.

6 марта 2023 года

понедельник

Фаза Луны: Растущая Луна

Следует позаботиться о здоровье Печени. Избегайте горячей пищи: красного мяса, баранины, колбасных изделий, острой пищи, кофе, алкоголя, жареной пищи. В меню долж-

ны быть зерновые: пшеница, рожь, рис.

7 марта 2023 года

вторник

Фаза Луны: Полная Луна

Важно соблюдать спокойствие. Хороший день для молитвы и медитации. Не давайте втянуть себя в конфликтные ситуации. Подавленная ярость может повредить печени и желчному пузырю. Следует найти приемлемый способ выхода эмоций. (спорт, пение, медитация).

8 марта 2023 года

среда

Фаза Луны: Убывающая Луна

Мята и хризантема помогают охладить тело и кожу, а также помогают работе Печени. Вы можете смешать их, как чай, и добавить немного жимолости, чтобы создать прекрасный цветочный чай.

9 марта 2023 года

четверг

Фаза Луны: Убывающая Луна

10 марта 2023 года

пятница

Фаза Луны: Убывающая Луна

Время отпустить ситуацию и отказаться от негативных мыслей и эмоций. День отдыха. Подходящий день для массажа и оздоровления.

Вероятно, вы знаете, что профессиональный массаж в спа-салоне или оздоровительном клубе может помочь снизить стресс, облегчить боль и снять мышечное напряжение. Заряд положительных эмоций можно получить, практикуя самомассаж или обмениваясь массажем с любимым человеком.

Попробуйте потратить несколько минут на то, чтобы выполнить массаж за столом между рабочими задачами, на диване в конце напряженного дня или в постели, чтобы расслабиться перед сном. Чтобы усилить расслабление, вы можете использовать ароматическое масло, ароматный лосьон или включить музыку для релакса.

Аккуратно помассируйте шею и плечи. Большими пальцами помассируйте голову. Затем большими пальцами нарисуйте крошечные круги вокруг основания черепа. Затем постучите пальцами по коже головы, двигаясь спереди назад, а затем по бокам. Помассируйте пальцы рук.

11 марта 2023 года

суббота

Фаза Луны: Убывающая Луна

Хороший день для деловых встреч и переговоров. Сконцентрируйтесь на важных делах. Вечером приготовьте какую-нибудь выпечку.

12 марта 2023 года

воскресенье

Фаза Луны: Убывающая Луна

К сожалению, весной у многих людей обостряется аллергия. Возможно, вы тоже отмечаете аллергический ринит. Основные симптомы: заложенность носа, насморк и чихание. Его значение: «Я не хочу что-то воспринимать» и «Я хочу изгнать что-то со своей территории». Есть желание выгнать злоумышленника, уйти от какой-либо травмирующей ситуации или избежать раздражающих людей и событий.

13 марта 2023 года

понедельник

Фаза Луны: Убывающая Луна

Если вы страдаете от респираторных заболеваний, то таким образом ваше тело говорит вам, что нужно больше це-

нить жизнь. Вместо того, чтобы печалиться, найдите момент, чтобы взглянуть на светлую сторону своей жизни и все возможности для счастья, которые могут возникнуть. Только вы можете создать это счастье и эту радость жизни, изменив свое отношение. Найдите время, чтобы практиковать много глубоких вдохов каждый день, желательно на открытом воздухе.

14 марта 2023 года

вторник

Фаза Луны: Убывающая Луна

Старайтесь сохранять позитивный настрой в течение дня. В этом поможет медитация. Такие техники полезны для эмоционального благополучия, но и способствуют улучшению работоспособности. Это хороший способ профилактики выгорания. Кроме того, регулярное выполнение таких упражнений помогает пробудить творческий потенциал. Удивительно, но простая техника дыхания может помочь справиться с тревогой, страхом, стрессом.

15 марта 2023 года

среда

Фаза Луны: Третья четверть

Гармоничный день. Не рекомендуются физические и эмо-

циональные перегрузки. Хорошее время для работы на имиджем.

16 марта 2023 года

четверг

Фаза Луны: Убывающая Луна

Благоприятный день для ухода за растениями. Утром можно сделать следующие упражнения. Попробуйте медитацию Сила и энергия

Сядьте на стул. Спина должна быть прямой. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Снова вдохните. Представляйте, что ваше тело впитывает энергию и силу из окружающих среды. Продолжайте дышать глубоко, медленно и спокойно. С каждым выдохом усталость, напряжение и заботы покидают тело. В течение следующих нескольких мгновений сосредоточьтесь на своем дыхании и сосредоточьтесь на вдыхании энергии и положительных чувств и выдыхании отрицательных чувств и усталости. Ваше тело просыпается. Вы почувствуете заряд бодрости и энергии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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