

УДК 615.89  
ББК 53.59  
М18

**Малахов, Геннадий Петрович.**

М18 Лунный календарь здоровья 2016. Советы на каждый день / Геннадий Малахов. — Москва : Эксмо, 2015. — 416 с. — (Геннадий Малахов. Календари здоровья).

ISBN 978-5-699-80138-1

Календарь рекомендуется всем, кто интересуется собственным здоровьем. Оздоровительные советы подобраны с учетом активности лунного и сезонных циклов и их влияния на человека. Следуйте им и будете жить в гармонии с процессами, происходящими в Природе. Календарь предназначен для всех, кто хочет жить плодотворной, активной жизнью!

Каждый день содержит характеристику лунного дня, а также советы, рецепты и примеры, как правильно питаться, закаливаться, заниматься профилактикой или лечением различных недугов. Даны не только короткие заметки, но и полноценные описания (такие тексты имеют дополнительную нумерацию). Календарь открывает введение, в котором автор объясняет основы биоритмологии и связь между Вселенной и человеком.

Практичная книга от самого известного специалиста по народной медицине и популярного телеведущего.

**УДК 615.89  
ББК 53.59**

**ISBN 978-5-699-80138-1**

© Малахов Г.П., текст, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

# Содержание

Структура календаря .....	7
Луна и здоровье .....	10
Фазы Луны и оздоровительные рекомендации .....	11
Посты в 2016 году .....	13
<b>ЗИМА</b> .....	15
Козерог .....	16
Водолей .....	35
Рыбы .....	68
<b>ВЕСНА</b> .....	99
Овен .....	100
Телец .....	132
Близнецы .....	166
<b>ЛЕТО</b> .....	199
Рак .....	200
Лев .....	233
Дева .....	268
<b>ОСЕНЬ</b> .....	301
Весы .....	302
Скорпион .....	336
Стрелец .....	367
<b>ЗИМА</b> .....	401
Козерог .....	402



## **Эта книга поможет вам справиться со многими болезнями и недугами**

### ***Насморк и простуда***

Одна женщина делится своим способом лечения упорного насморка. Он у нее был очень долго, и она не знала, что с ним делать. Ее дед, бывалый человек, посоветовал промывать ноздри свежей мочой, как можно чаще. Поделала она эту процедуру месяц, и нос начал дышать, а насморк ушел! *С. 19.*

### ***Сердечные заболевания***

Пшено содержит много калия, который нужен для нормальной работы сердца. Только варить пшеничную кашу надо правильно. Сначала пшено надо прокалить на очень сильном огне — но так, чтобы оно не изменило цвета.

Взять треть стакана прокаленной крупы, промыть, добавить две трети воды и варить до готовности на медленном огне. Это будет суточная норма для человека с больным сердцем. *С. 30.*

### ***Женские заболевания***

Чесночные тампоны снимают самые жестокие воспаления придатков. В сочетании с соком чистотела вылечивают злокачественные (но без метастазов) и доброкачественные опухоли на женских внутренних половых органах. Это доказано многолетней практикой. *С. 32.*

### ***Сексуальная близость***

«Из всего прочитанного я почерпнула для себя полезную информацию: мне нужно больше возбуждающих факторов (пикантная одежда вместо замусоленной футболки и тренировочных штанов) и побольше «нескромных» мыслей. Важно постоянно настраивать себя на сексуальный лад и сделать все возможное, чтобы этому ничто не мешало». *С. 173.*

### ***Методики циркуляторного дыхания***

Вначале акцент делается на вдохе — резкий вдох, как укол. Так вы дышите и дышите — у каждого этот срок идет по-разному. Потом следует качественный скачок — вы начинаете делать акцент на выдохе — это более мощная и продвинутая ступень. Ее не надо вызывать самостоятельно — оно должна проявиться самопроизвольно. Тогда от первого дыхания отказываетесь полностью и переходите на второе. С. 56.

### ***Оздоровительные свойства веников***

Пихтовый веник используют зимой в Сибири, а можжевельный — в Средней Азии. Смолистые вещества растений раздражают кожу, стимулируют потоотделение, очищают кровь от микрочастиц, увеличивают кровообращение глубоко в мышцах и рефлекторно — даже во внутренних органах. Улучшается отток лимфы — очищается организм. С. 79.

### ***Лечение яблоками***

Главное богатство яблок — антиоксиданты. Они предохраняют организм от рака, старения. Их в яблоках больше всего, и при хранении они не разрушаются. Антиоксиданты не допускают образования у женщин рака груди, у мужчин — простаты (есть с кожурой). С. 97.

### ***Варикозное расширение вен***

Проверенное средство от варикозного расширения вен — регулярный прием талой воды, не менее 1—1,5 л жидкости в день. Эта вода прекрасно разжижает и очищает кровь, помогает вернуть эластичность стенкам вен. И по возможности меньше носите тяжестей и обувь на высоких каблуках. С. 142.

### ***Правильный сон***

Бок, на котором спит человек, также имеет значение. Если у вас изжога, рекомендуется не спать на правом боку. А сон на левом боку слегка сдавливает сердце,

что у чувствительных людей вызывает дискомфорт при засыпании. В этом случае лучше спать на правом боку. С. 350.

### ***Способы лечения бронхиальной астмы***

Народные методы лечения бронхиальной астмы в большинстве своем основаны на применении трав. При этом подбираются такие травы, которые обладают следующими свойствами: снимают спазм (*бронхолитическими*), противовоспалительными, противоаллергическими, отхаркивающими, разжижающими мокроту, успокаивающими (*седативными*), восстанавливают работу иммунной системы (*иммуномодулирующими*). С. 371.



## Структура календаря

Основная идея рекомендаций календаря заключается в том, что Жизнь на планете Земля правят Космические ритмы, которые зависят от многих составляющих. Во-первых, Космос имеет особую структуру, состоящую из пяти первоэлементов, которые носят названия: Огонь, Вода, Металл, Дерево, Земля. Эти пять первоэлементов образуют «кристалл пространства» с 12 гранями! По подобию этого «кристалла» построено все во Вселенной, в том числе и человек (*подумайте, почему у нас 12 ребер, 12 энергетических меридианов*).

Каждый первоэлемент, или стихия (Огонь, Вода, Металл, Дерево, Земля), — это своего рода энергия. В Космосе она выполняет одни функции, а в организме человека — подобные космическим, но с учетом особенностей организма. Например, Огонь — обогрев организма; Вода — регуляция жидкости; Металл — дыхание; Дерево — обмен веществ; Земля — крепость организма. Более того, и каждая из 12 граней кристалла — это тоже энергия! Причем энергия, «окрашенная» в цвет того или иного первоэлемента! И эти 12 энергий в организме человека, в виде особых энергетических каналов, руководят уже функциями органов: легких, толстого кишечника, желудка, селезенки, сердца, тонкого кишечника, мочевого пузыря, почек, перикарда, «трех обогревателей», желчного пузыря, печени. Энергия, циркулируя из одного канала в другой, поочередно запускает функции организма в течение суток.

<b>Легкие</b>	с 3 до 5 часов
<b>Толстый кишечник</b>	с 5 до 7 часов
<b>Желудок</b>	с 7 до 9 часов
<b>Поджелудочная железа</b>	с 9 до 11 часов
<b>Сердце</b>	с 11 до 13 часов
<b>Тонкий кишечник</b>	с 13 до 15 часов
<b>Мочевой пузырь</b>	с 15 до 17 часов
<b>Почки</b>	с 17 до 19 часов
<b>Перикард</b>	с 19 до 21 часа

«Три обогревателя»  
Желчный пузырь  
Печень

с 21 до 23 часов  
с 23 до 1 часа  
с 1 до 3 часов

Итак, Вселенная — огромный кристалл с 5 первоэлементами и 12 гранями. Галактика — гораздо меньший кристалл с подобными характеристиками. Солнечная система — кристалл. Земля — кристалл. И человек — тоже кристалл с такими же характеристиками, как у Вселенной, но миниатюрный. И работает вся эта система следующим образом: в огромном пространственном кристалле Вселенной движутся, вращаются относительно друг друга более мелкие — Галактики. А в них — Солнечные системы. А в Солнечной системе — планеты. А на планете — человек.

Мы с Вами ограничимся масштабом Солнечной системы. За год Земля совершает один оборот вокруг Солнца. Двигается она по *спирали* и проходит через пять секторов пространства. Попадая в тот или иной сектор (Огонь, Вода, Металл, Дерево, Земля) пространства, в котором своя энергия, меняется энергетика на Земле, и это служит причиной смены *сезонов года*. Одновременно с этим в организме происходит активация соответствующих первоэлементу функций.

В 2016 году она нижеследующая:

**Почки и мочевой пузырь.** Активны по 20 января.

В эти дни лучше всего очищать, оздоравливать и укреплять почки и мочевой пузырь.

**Селезенка, поджелудочная железа и желудок.** Активны с 21 января по 7 февраля.

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

**Печень и желчный пузырь.** Активны с 8 февраля по 20 апреля.

В эти дни лучше всего очищать, укреплять и оздоравливать печень и желчный пузырь. Энергетика этого года стимулирует функцию печени и желчного пузыря, поэтому они будут более сильны, чем в другие годы.

**Селезенка, поджелудочная железа и желудок.** Активны с 21 апреля по 8 мая.

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

**Сердце и тонкий кишечник.** Активны с 9 мая по 12 июля.

В эти дни лучше всего укреплять и оздоравливать сердце и тонкий кишечник.

**Селезенка, поджелудочная железа и желудок.** Активны с 13 июля по 30 июля.

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

**Легкие и толстый кишечник.** Активны с 31 июля по 11 октября.

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

**Селезенка, поджелудочная железа и желудок.** Активны с 12 октября по 29 октября.

**Почки и мочевой пузырь.** Активны с 30 октября по 31 декабря. Это время благоприятно для их очищения, лечения и укрепления.


В соответствии с сезоном года и активностью функций и органов, Вы подбираете оздоровительные средства для их усиления (*если слабы*) или ослабления (*если слишком сильны*).

**Двенадцать знаков зодиака** — это 12 граней пространственного кристалла, который планета Земля проходит в течение года. Каждая *грань* имеет свою собственную энергетику, которая включает в организме определенную часть тела и занимает сектор 30°, что по времени равняется 30 дням.

**Двенадцать животных восточного календаря** (крыса, бык, тигр, кролик, дракон, змея, лошадь, овца, обезьяна, петух, собака и свинья) — это 12 граней пространственного кристалла, который планета Земля проходит за 12 лет. И каждая «грань» в течение *целого года* активирует определенную функцию организма и связанные с ней органы!

Но так как у нас пять энергий первоэлементов (Огонь, Вода, Металл, Дерево, Земля), то каждая грань (животное восточного календаря) должна «окраситься» каждой из





этих пяти энергий: 12 умножаем на 5, получаем 60 лет — Большой цикл восточного календаря!

**60-летний цикл.** Теперь становится ясным, откуда берется 60-летний цикл и почему ежегодно животные этого цикла «окрашены» в тот или иной цвет. «Окраска» года энергией стихии (Огня, Земли и т. п.), говорит о том, какая функция и соответствующие ей органы будут сильны в течение всего этого года. Например, если Лошадь деревянная — печень и желчный пузырь; земляная — желудок и селезенка; огненная — сердце, тонкий кишечник; металлическая — легкие, толстый кишечник; водяная — почки и мочевого пузырь.

**2016 год по восточному календарю — год Огненной обезьяны.** Он наиболее благоприятен для оздоровления сердца и тонкого кишечника. Начинается с 8 февраля.

Для лиц с ослабленной функцией сердца и тонкого кишечника это очень благоприятный год! Некоторые проблемы с данными органами могут возникнуть в период их наивысшей активности. А также у тех людей, у которых они сильны от природы. Это связано с биоритмологической перестимуляцией этих органов. Поэтому соответствующими процедурами, образом жизни и питанием их надо привести в норму, чтобы быть здоровым.

## Луна и здоровье

Луна — ближайшее к нам небесное тело, и ее влияние наиболее сильное и значимое как для планеты Земля, так и для живущих на ней существ, в том числе и человека. Гравитационное и другие энергетические воздействия Луны существенно влияют на физическую, энергетическую и эмоциональную сферу человека. Причем они ежедневно меняются, тем самым оказывая влияние на здоровье, настроение, поведение и дела. Эти влияния следует знать и умело использовать в своих целях. Поэтому

в календаре даны краткие характеристики каждого лунного суток и рекомендации: что следует делать, а от чего воздержаться.

К тому же, есть большая разница в понятиях «лунный день» и «солнечный день». Так, под **солнечным днем** подразумевается промежуток во времени между двумя восходами Солнца. А под **лунным днем** — между двумя восходами Луны! Поэтому время наступления лунного дня не совпадает с наступлением солнечного! И можно условно говорить о примерном соответствии лунного дня солнечному. Из этого вытекает и другой феномен: в лунных сутках могут находиться два солнечных дня и наоборот!

К тому же, в лунном месяце может быть 29 или 30 лунных суток! А сами 30-е лунные сутки могут иметь разную продолжительность!

## **Фазы Луны и оздоровительные рекомендации**

Весь лунный месяц условно разбивают на четыре фазы. Первая фаза — Луна растет от едва заметного серпа месяца до ровно половины круга. Вторая — от половины круга до целого. Третья — от целого до половины. Четвертая — от половины до полного исчезновения.

Каждая фаза обладает своим специфическим влиянием, которое желательно учитывать, и они даны в календаре.

**Первая фаза** (например, с 10 января по 16 января). В организме возникает напряжение от «сжатия» гравитационным воздействием Луны. В это время рекомендуется давать усиленную физическую нагрузку.

**Вторая фаза** (например, с 17 января по 23 января). Гравитационное воздействие Луны вызывает в организме «расширение». В это время лучше всего выполнять разнообразные очистительные процедуры.

**Третья фаза.** В организме вновь возникает напряжение от «сжатия» гравитационным воздействием Луны. Чтобы

ему противостоять, рекомендуется давать усиленную физическую нагрузку.

**Четвертая фаза** (например, с 1 февраля по 7 февраля). Чем ближе к новолунию, тем сильнее приливы на Земле. Нечто подобное происходит и с жидкостями внутри организма, что благоприятно для очищения.

**Практические рекомендации** состоят в следующем:

1. Наиболее благоприятное время для лечения какого-либо органа — это совпадение годовой, сезонной и месячной его активности. Можно еще добавить и время лунной активности. Например, огненный год (*как этот*), сезон года лето (*огонь*), 12-й день лунного цикла (*активен огненный орган сердце*), полдень (*пик дневной солнечной активности, время активности сердца*). Это время наивысшей активности сердца.

2. Профилактически поддерживайте слабые органы в сезоны их наименьшей активности: почки — летом (*особенно этим*), сердце — зимой, осенью — печень, а легкие — весной.

3. Очищение или оздоровление органов, особенно слабых, больных, проводите в сезоны их биоритмологического усиления. Для печени и желчного пузыря это сезон весны (72 дня); для сердца и тонкого кишечника — сезон лета (72 дня), для почек и мочевого пузыря — сезон зимы (72 дня), для легких и толстого кишечника — сезон осени (72 дня); для желудка и селезенки — межсезонье (четыре раза по 18 дней).

4. Не стимулируйте сильные от природы органы. Так как, по закону антагонизма, они будут подавлять противоположные, слабые. Например, стимуляция сердца в летний сезон (*особенно этот*) будет еще более угнетать почки (*тем более, если они слабые*). А стимуляция почек в зимний сезон — угнетает сердце. Подобная рекомендация относится к печени и легким.



## Посты в 2016 году

**Рождественский пост:** 28 ноября 2015 г. — 6 января 2016 г.

**Великий пост** (изменяемый): 14 марта — 30 апреля.

**Петров пост** (изменяемый): 27 июня — 11 июля.

**Успенский пост:** 14 августа — 27 августа.

**Рождественский пост:** 28 ноября 2016 г. — 6 января 2017 г.

*Желаю своим читателям Здоровья!*

*Генеша (Малахов Г. П.)*

Адрес в Интернете для приобретения моих книг, календарей: [genesha@mail.ru](mailto:genesha@mail.ru).

Адрес для электронной переписки со мной: [malakhov-pro@mail.ru](mailto:malakhov-pro@mail.ru).

Читайте газету «Малахов Про», смотрите мою программу «Целебная кулинария», посещайте мою библиотеку и прочее. Все это имеется у меня на сайте: [malakhov.pro](http://malakhov.pro).

Желаем Вам всего лучшего и успехов в оздоровлении!







# *ЗИМА*

22 декабря — 20 марта



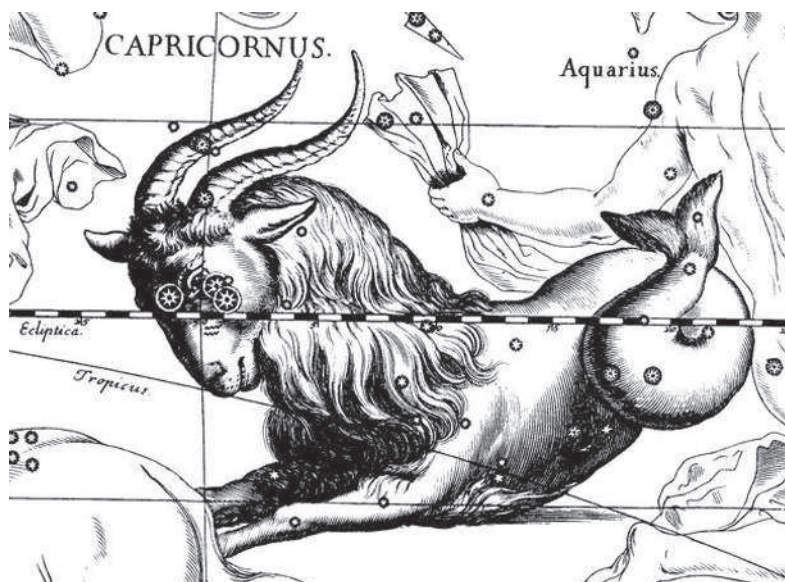
**Активны почки  
и мочевой пузырь.**



# КОЗЕРОГ

22 декабря — 20 января ♄

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



## Фазы Луны

3 фаза: 1 января

4 фаза: 2 января — 9 января

Новолуние: 10 января

1 фаза: 10 января — 16 января

2 фаза: 17 января — 20 января