

УДК 615.89
ББК 53.59
М18

Малахов, Геннадий Петрович.

М18 Лунный календарь здоровья. 2018 год / Геннадий Малахов. — Москва : Эксмо, 2017. — 400 с. — (Геннадий Малахов. Календари здоровья).

ISBN 978-5-699-97410-8

Жизнь на планете Земля правят космические ритмы. Этот календарь составлен с учетом активности лунного и сезонных циклов для тех, кто хочет жить в единстве со Вселенной и в гармонии с природой. Каждый день содержит индивидуальную характеристику и рекомендации по правильному питанию, закаливанию, лечению недомоганий и профилактическим процедурам. Следуйте им, и будете жить плодотворной активной жизнью.

**УДК 615.89
ББК 53.59**

ISBN 978-5-699-97410-8

© Малахов Г.П., текст, 2017
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2017

Содержание

Структура календаря	7
Луна и здоровье	10
Фазы луны и оздоровительные рекомендации . . .	11
Посты в 2018 году	14
АКТИВНЫ ПОЧКИ И МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ	
1—27 января	15
АКТИВНЫ СЕЛЕЗЕНКА И ЖЕЛУДОК	
28 января — 15 февраля	45
АКТИВНЫ ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ	
16 февраля — 28 апреля	65
АКТИВНЫ СЕЛЕЗЕНКА И ЖЕЛУДОК	
29 апреля — 16 мая	139
АКТИВНЫ СЕРДЦЕ И ТОНКИЙ КИШЕЧНИК	
17 мая — 27 июля	159
АКТИВНЫ СЕЛЕЗЕНКА И ЖЕЛУДОК	
28 июля — 14 августа	233
АКТИВНЫ ЛЕГКИЕ И ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК	
15 августа — 25 октября	253
АКТИВНЫ СЕЛЕЗЕНКА И ЖЕЛУДОК	
26 октября — 12 ноября	327
АКТИВНЫ ПОЧКИ И МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ	
13 ноября — 31 декабря	347



Эта книга поможет вам справиться со многими болезнями и недугами

Как подготовиться к рождению ребенка

Подготовка к принятию новой жизни разделяется на два больших направления. В первую очередь женщина должна нравственно и эмоционально созреть. Она должна четко представлять, зачем ей нужны материнство и ребенок. Осознанность позволяет целенаправленно открыться потоку жизни и с радостью его принять в себя.

Женщина должна созреть до осознания, что она хранительница жизни, домашнего очага и первый учитель человечества. В течение беременности и первого года жизни ребенка закладываются все основы его физической конституции, а в течение первых трех лет — весь психический склад, характер, привычки и даже то, насколько успешно он проявит себя в последующей жизни. *С. 26*

Как связаны проблемы с внутренними органами и черты характера

Черты характера (а перед этим побуждения и мировоззрение) делают человека духовно, психически и физически нездоровым. Голова имеет прекрасную особенность «выявлять» и «прочувствовать» духовные изъяны — явно определять их. Беспольны физическое лечение, чистки, питание и прочее без решительной работы над истоками собственного зла, раздражительности, плаксивости.

Причем злость и раздражительность, имеющие энергетические истоки в функции печени, регулярно приводят к появлению все новых и новых камней. Пока человек не избавится от указанных черт характера, камни будут «клеиться» вновь и вновь, а сама печень болеть. *С. 59*

При каких недугах помогает папоротник

Эликсир из папоротника мужского употребляют при диарее, расстройствах кишечника, как глистогонное средство, при заболеваниях среднего уха, простудах, экземах, гнойных

нарывах, кровотечениях, вызванных воспалением геморроидальных узлов, психических расстройств, вызванных нервным перенапряжением, и даже при малярии. *С. 77*

Что такое гравитационная гимнастика и чем она полезна

С помощью подъема тяжести можно заставить, побудить человека к сильному волевому мышечному напряжению. Само мышечное напряжение и траты энергии в процессе его выполнения являются мягким стрессом, после которого идут ответная общая реакция активации организма и мощный приток в организм энергии на место ранее потраченной. Так мало-помалу в организме накапливается все больший и больший потенциал энергии, способствующий открытию сверхнормальных способностей. Это происходит само собой, автоматически. Специально что-то делать не надо — важно с помощью весов наращивать мощь волевого напряжения. *С. 126*

Что нужно знать о прививках против гриппа

Прививка есть ослабление организма. То есть организм должен в легкой форме переболеть, чтобы выработать защиту против этого заболевания. А раз организм ослаблен, то к нему прицепится любое заболевание, например простуда. И пройдет она гораздо тяжелее, может затягиваться на несколько недель. *С. 131*


Как избавиться от гипертонии

Чтобы избавиться от гипертонии, надо расслабить мускулатуру в стенках кровеносных сосудов. Можно это сделать с помощью различных методов — как медикаментозных, так и натуропатических. А проще всего контролировать свое эмоциональное состояние. Это самый надежный способ как профилактики, так и лечения гипертонии. Заодно надо сбросить лишний вес, нормализовать питание. *С. 147*

Чем полезны помидоры

Ликопин — это пигмент красного цвета, расщепляющий жиры. Наибольшее количество его содержится в помидорах. Он относится к каротиноидным пигментам природного





происхождения, которые отвечают за яркий окрас свежих фруктов, овощей, цветов и осенних листьев. Его считают лучшим антиоксидантом, и он эффективнее других каротиноидов. Продукты, богатые ликопином, защищают клетки организма от разрушительного действия свободных радикалов. Их используют для профилактики некоторых видов онкологических заболеваний. К тому же ликопин предотвращает окисление холестерина, что является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и защитой от атеросклероза. *С. 163*

В чем польза термальных вод

Земля — огромный живой организм, имеющий свою собственную энергетику. И именно она задает тон здоровья всем живым существам, на ней обитающим. Внутри Земли энергии гораздо больше, чем снаружи. Как и любая иная энергетика, она лучше всего оседает в жидких структурах (вода, жиры, нефть). И если живое существо, например человек, со сбившейся в результате болезни энергетикой организма будет принимать (внутри и наружно) термальные воды, то это наполнит его организм энергией и восстановит до здорового состояния. Минеральный состав воды, конечно, будет этому способствовать, но с энергетикой Земли он не идет ни в какое сравнение. Потому-то и есть водные курорты — реально помогающие. *С. 336*

Структура календаря

Основная идея рекомендаций календаря заключается в том, что жизнью на планете Земля правят космические ритмы, которые зависят от многих составляющих. В-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.

Легкие	с 3 до 5 часов
Толстый кишечник	с 5 до 7 часов
Желудок	с 7 до 9 часов
Поджелудочная железа	с 9 до 11 часов
Сердце	с 11 до 13 часов
Тонкий кишечник	с 13 до 15 часов
Мочевой пузырь	с 15 до 17 часов
Почки	с 17 до 19 часов

Перикард	с 19 до 21 часа
«Три обогревателя»	с 21 до 23 часов
Желчный пузырь	с 23 до 1 часа
Печень	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. Когда она попадает в тот или иной сектор (Огонь, Вода, Металл, Дерево, Земля) пространства, в котором своя энергия, то меняется энергетика на Земле, и это служит причиной смены *сезонов года*. Одновременно с этим в организме происходит активация соответствующих первоэлементу функций.

В 2018 году она следующая:

Почки и мочевой пузырь. Активны по 27 января.

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

Селезенка, поджелудочная железа и желудок. Активны с 28 января по 15 февраля.

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

Печень и желчный пузырь. Активны с 16 февраля по 28 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 29 апреля по 16 мая.

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

Сердце и тонкий кишечник. Активны с 17 мая по 27 июля.

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

Селезенка, поджелудочная железа и желудок. Активны с 28 июля по 14 августа.

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

Легкие и толстый кишечник. Активны с 15 августа по 25 октября.

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


Селезенка, поджелудочная железа и желудок. Активны с 26 октября по 12 ноября.

Почки и мочевой пузырь. Активны с 13 ноября по 31 декабря. Это время благоприятно для их очищения, лечения и укрепления.

В соответствии с сезоном года и активностью функции 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 приблизительно 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* активизирует определенную функцию организма и связанные с ней органы! Но так как у нас пять энергий первоэлементов (Огонь — красный,



Вода — синий/черный, Металл — белый/светло-серый, Дерево — зеленый, Земля — желтый), 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 ясно, 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 мочевой пузырь.

2018 год по восточному календарю — год **Земляной (Желтой) Собаки**. Он наиболее благоприятен для оздоровления селезенки, поджелудочной железы и желудка. Начинается 16 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 человека. Гравитационные 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 каждых лунных суток и рекомендации, что следует делать, а от чего — воздержаться.

К тому же есть большая разница в понятиях «лунный» и «солнечный» день. Так, под **солнечным днем** подразумевается промежуток 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 оно дано в календаре.

Первая фаза (например, с 17 января по 22 января). В организме возникает напряжение от «сжатия» гравитационным воздействием Луны. В это время рекомендуется давать усиленную физическую нагрузку.

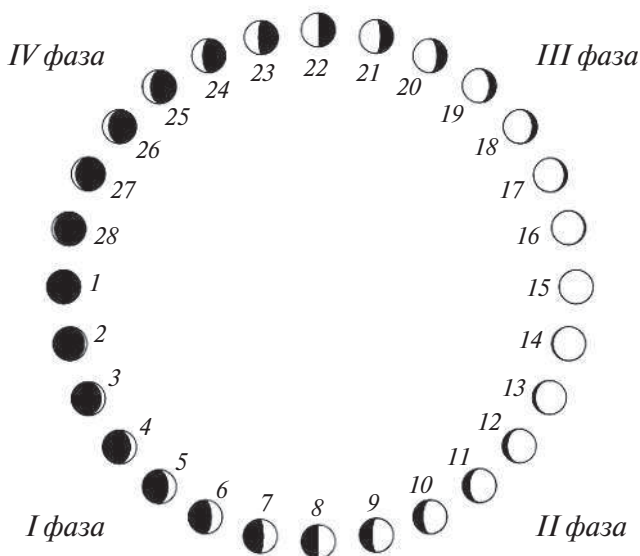


Рис. 1. Фазы Луны

Вторая фаза (например, с 23 января по 30 января). Гравитационное воздействие Луны вызывает в организме «расширение». В это время лучше всего выполнять разнообразные очистительные процедуры.

Третья фаза (например, с 31 января по 6 февраля). В организме вновь возникает напряжение от «сжатия» гравитационным воздействием Луны. Чтобы ему противостоять, рекомендуется давать усиленную физическую нагрузку.

Четвертая фаза (например, с 7 февраля по 15 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, земляной год (*как этот*),

сезон года — межсезонье по 18 дней (*земля*), 13-й день лунного цикла (*активен желудок*), утро (*пик активности желудка*). Это время наивысшей активности желудка и селезенки.

2. Профилактически поддерживайте слабые органы в сезоны их наименьшей активности. Почки — летом, сердце — зимой, печень — осенью, 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 2018 году

Рождественский пост: 28 ноября 2017 г. — 6 января 2018 г.

Великий пост (изменяемый): 19 февраля — 7 апреля.

Петров пост (изменяемый): 4 июня — 11 июля.

Успенский пост: 14 августа — 27 августа.

Рождественский пост: 28 ноября 2018 г. — 6 января 2019 г.

Желаю своим читателям здоровья!

Генеша (Малахов Г. П.)

Адрес для электронной переписки со мной: *malakhov-pro@mail.ru*

Читайте газету «Малахов Про», смотрите мою программу «Целебная кулинария» на YouTube, посещайте мою библиотеку. Все это имеется на сайте: *malakhov.pro*

Желаем вам всего лучшего и успехов в оздоровлении!





*АКТИВЧЫ
ПЛОЧКИ
И МОЧЕВОЙ
ПУЗЫРЬ*

1 — 28 января



1 ЯНВАРЯ, понедельник

2 фаза

15 лунные сутки

Рождественский пост



Чем больше приливное действие Луны на мировой океан, тем сильнее воздействие и на организм человека. Воздействие оказывается многопланово: на тело, энергетику, эмоции. Так, в эмоциональном плане у человека, помимо его желания, активизируются разного рода плотские наслаждения. И его бессознательно тянет во что бы то ни стало удовлетворить их. В это время важно сохранять самоконтроль и самодисциплину. Иметь понятие, что это влияние приливного действия Луны, а не собственная потребность. В питании шире использовать плотную, горячую пищу с вяжущим вкусом (бобы, горох). А жидкой, холодной пищи лучше избегать. Ввиду повышенной циркуляции жидкостей в теле, откажитесь от любого хирургического вмешательства.



Вопрос. Не буду рассыпаться, но скажу просто: спасибо Вам! И Бог в помощь!

Перейду сразу к вопросу. Несколько лет назад по ТВ посмотрели всей семьей передачу (случайно попали) о методе Бронникова. Как обученные им дети видят с черными повязками на глазах и открывают какой-то внутренний экран биокomпьютера... Помню, поудивлялись тогда, но дальше удивления и восхищения дело не пошло, так как пути развития идеи отсутствовали (не было ни интернет-сайта, ни книг и т. д.).

Около недели назад совершенно случайно попал на сайт, посвященный этому самому методу Бронникова. Детально ознакомился с материалами.

Впечатление остается двоякое. С одной стороны, метод вроде как хорош тем, что «развивает правое полушарие мозга, которое в наше время практически не работает». Можно добиться возможности запоминания и работы с большими объемами информации и т. п. «чудес».