


Базовая таблица

Число, день недели	Лунный день	Название дня, орган дня	Время восхода Луны	Луна в знаке	Фаза Луны начало		Примерное меню	Общая характеристика питания, температурного режима	Физические нагрузки	Исключения из общей тенденции
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Август										
Пон 21	1	<i>Светильник</i> Лицо, глаза	22-31		I фаза 22-31	Продукты ян	Припущенные овощи, овощные супы, каши на воде из цельных круп. Важно: выпечка, блины	Питание: горячее, плотное (индивидуально: горечи, острое, соленое). Пища – горячая, водные процедуры минимум горячего, максимум холода		2 л.д. идет запас на текущий цикл. Кушать «всё полезно, что в рот полезло»
Вт 22	2	<i>Рот, Рог изобилия</i> Рот, верхняя часть неба	06-45		Наращение Ян					
Ср 23	3	<i>Барс, готовящийся к прыжку</i> Затылок, уши	08-04		Максимум Ян		Максимум сырых овощей, салатов с растительным маслом. Пирог, каши			3 л.д. с «хорошим» Марсом нужно есть мясо
Чет 24	4	<i>Древо познания добра и зла</i> Гортань, шея, горло	09-21		Снижение Ян		Запечённые фрукты. Окрошка как развлечение Ян-рациона			4 л.д. больным снизить нагрузку
Пят 25	5	<i>Единорог</i> Пищевод	10-35							5 л.д. исключить животную пищу
Сб 26	6	Облака, птица Ибис Трахея, бронхи	11-47							6 л.д. пророчества, гадания, ароматерапия
Вс 27	7	<i>Жезл, петух</i> Легкие	12-57							

Пон 28	8	<i>Огонь, пожар</i> Желудок	14-04		II фаза 12-14	Нарастание Инь	Запечённые фрукты. Каши на молоке. Конди- терские изделия (min), кисломо- лочные продук- ты	Питание кислое, сладкое, рыхлое, холодное (тёплое) Пища в основном комнатной и ниже комнатной температуры. Водные процедуры максимально горячие		Красно-чёрная гамма, самоанализ
Вт 29	9	<i>Летучая мышь</i> Грудь, соски, груди	15-09							9 л.д. отказ от вредных привычек, снятие «порч» на яйца и др, чистка до- ма
Ср 30	10	<i>Фонтан</i> Грудная клетка	16-09		Максимум Инь	Мах сырых фрук- тов и ягод, фрук- товых соков, до- машние фрукто- вые йогурты, молочные кок- тейли, мороже- ное, конд. изде- лия	10 л.д. парные бани			
Чт 31	11	<i>Кундалини</i> Лабиринт	17-04				11 л.д. максимальные нагрузки, сухое голода- ние			
Пят 1	12	<i>Сердце, Чаша</i> <i>Грааля</i> Сердце	17-52		Продукты инь	Снижение Инь	Добавка к Инь- продуктам горо- ха, бобов, чече- вицы, выпечки			Имеющим опыт можно голодать вплоть до 13 л.д.
Сб 2	13	<i>Колесо</i> Мышцы, отве- чающие за пери- стальтику всех систем	18-34							13 л.д. снять черноту на осину, тополь и пр.
Вс 3	14	<i>Труба</i> Тонкий кишеч- ник	19-09							14 л.д. подготовка к сжа- тию: плотная, подсуши- вающая пища: горох, че- чевица, блины, пироги, min жидкости

Пн 4	15	<i>Змей, шакал</i> Поджелудочная железа, диафрагма	19-39		III фаза 11-04	Нарастание Ян	Смотрите фазу 1			
Вт 5	16	<i>Бабочка Психея</i> Селезенка	20-07							
Ср 6	17	<i>Колокол</i> Почки	20-39		Максимум Ян					
Чт 7	18	<i>Обезьяна, зеркала</i> Мочеточник, мочевой пузырь	20-49						18 л.д. баня, бассейн	
Пт 8	19	<i>Паук, Сеть</i> Пупочный цент, аппендикс, толстая кишка	21-10			Снижение Ян				19 л.д. день вызова обстоятельствам и собственным слабостям
Сб 9	20	<i>Орёл</i> Верхняя часть спины	21-33							
Вс 10	21	<i>Табун лошадей</i> Печень, спинной мозг	21-58		Продукты ян					21 л.д. избегать жиров и белков. Доступна очистка печени

Пн 11	22	<i>Слон Ганеш</i> Тазобедренный пояс, крестец	22-28		IV фаза 10-26	Нарастание Инь	Смотрите фазу 2 В течение 3 лунных циклов желательно не загромождать моторику попеременного сжатия-расширения		<p>желательно</p> <p>суточное</p> <p>голодание</p> <p>← Парная, значит. физич. нагрузки</p> <p>→ Беречь силы</p> <p>СНИЖАЕТСЯ</p>	22 л.д. гадания, будущее	
Вт 12	23	<i>Макара</i> Копчик, яичники, яички	23-04							23 л.д. секс исключить	
Ср 13	24	<i>Шива</i> Наружные половые органы, анус	23-50							24 л.д.	
Чт 14	25	<i>Мудрая черепаха</i> Бёдра	00-47		Максимум Инь	25 л.д. никуда не спешить					
Пт 15	26	<i>Жаба, болото</i> Колени	01-53			26 л.д.					
Сб 16	27	<i>Трезубец</i> Голени	03-06		Продукты инь	Снижение Инь				28 л.д. считается сатанинским. Нужно особенно бдить	
Вс 17	28	<i>Лотос</i> Жидкая среда организма	04-29								29 л.д. Подводить итоги
Пн 18	29	<i>Осьминог</i> Ступни ног	05-42								29 л.д. Подготовка к сжатию: пироги, блины
Вт 19	30	<i>Золотой Лебедь</i> Центр головного мозга	С 19-57 до 9-31			30 л.д. бывает не каждый лунный цикл					