

## УПАЙИ ЧАНДРЕ (ЛУНЕ)

1. Очень важно избавиться от всего, что нарушает гармонию ума (алкоголь, курение).
2. Избегайте беспокойных фильмов (боевики, триллеры, мистика, особенно фильмы ужасов).
3. Скажите "нет телевизору и не засиживайтесь в интернете.
4. Ограничьте поступление новостей – не ввязывайтесь в политику.
5. Избегайте неблагоприятного общения – откажитесь от шумных тусовок, общения с теми, кто критикует других.
6. Употребляйте как можно больше натуральных сладостей (сухофрукты, мед, халва).
7. Употребляйте молоко и молочные продукты. Молоко является энергетическим продуктом питания, которому, согласно Ведам, нет аналогов во всей Вселенной. Веды называют молоко жидкой прямой, или любовью.
8. Употребляйте как можно больше свежих фруктов и овощей
9. В традиционный рацион «лунного» питания входят сыр, рис, дыня, чай из ромашки, мяты, мелиссы включайте их в свой рацион.
10. Пейте побольше воды-её еще называют напитком мудрецов. Так вот вода, выпитая утром натощак, очищает организм от шлаков, причем самым естественным и легким путем.

11. Проявляйте уважение к женщинам вообще, особенно родным – служите им, проявляйте свою заботу, дарите подарки.

12. Соблюдайте режим дня – ложитесь спать вставайте как можно раньше.

13. Обязательны водные процедуры (прохладный бодрящий душ утром и теплый вечером).

14. Проводите больше времени у водоемов (река, озеро, море. др.)

15. Очень благоприятны регулярные расслабляющие ванны, особенно с маслами, солью, молоком, лепестками цветов.

16. Красиво одеваться, в понедельник отдать предпочтение одежде белого, молочного тона, серебристой. Одежда обязательно должна быть из натуральных материалов, никакой синтетики. Чаще обновляйте гардероб.

17. Работайте с землей – в саду/огороде, ухаживайте за растениями и цветами. Это очень мощная подпитка женской энергией от матери-Земли. Чаще проводите время на свежем воздухе.

18. Запишитесь на аюрведический массаж с маслами.

19. Следите за циклами Луны. Фазы Луны оказывают огромное влияние на психику человека, в особенности на женщину. Чем сильнее и чувствительней Луна в вашем гороскопе, тем важнее для вас планировать свою жизнь в соответствии с циклами Луны.

20. Соблюдайте важное правило- жить по ритмам природы: спать ночью и бодрствовать днем. Постарайтесь привести

свой режим дня в порядок, что позволит гармонизировать свою Луну.

21. Для гармонизации Луны соблюдайте Экадаши, а также пост по понедельникам и по полнолуниям.

22. Сделайте йогический комплекс Чандра Намаскар

23. Мантры Луне – Ом Чандрааайя намаха, Ом Намо Бхагавате Васудевайа.

24. Прохладные, сладкие и соленые травы: сандал, шатавари, ильм, корень окопника, алтей, караген, исландский мох, мокрица. Это в основном травы, смягчающие кожу и слизистые. Они могут использоваться в качестве легочных тоников

25. Носите изделия из серебра для гармонизации лунной энергии.

26. Посетите бассейн, СПА комплекс.

27. Васту-шаstra («наука строительства», «архитектура») — традиционная индуистская система архитектурного планирования и дизайна. Согласно принципам Васту Луна-Северо-западный сектор жилища. Гармонизация Северо-Западного сектора в своем жилище согласно принципам Васту присутствие молочного/кремового цвета в интерьере. Для гармонизации Северо-Западного сектора жилища – наличие источника воды, лучшее место для санузла/ванны.

28. Займитесь женскими практиками, поработайте над своими женскими качествами.

29. Носите натуральный, не культивированный жемчуг, натуральный лунный камень (перед этим очень важно проконсультироваться с астрологом).

30. Пообщайтесь с мамой, свекровью, подругой, успешной, счастливой женщиной. Луна, как известно, курирует женскую энергию в целом, и общение со всеми женщинами в нашей жизни

31. .Участвуйте в благотворительности для женщин, многодетных или одиноких мам.

32. Медитация помогает снять стресс, ощутить спокойствие и умиротворение.

33. Развивайте в себе заботу и сострадание по отношению к окружающим.