

## Tipps & Erläuterungen zum Umgang mit dem **SANAKINETIK**®-Mondjahr

Das **SANAKINETIK** Mondjahr 2013

Mehr Informationen zu den Seminaren finden Sie unter [www.sanakinetik.de](http://www.sanakinetik.de)




Januar		Februar		März		April		Mai		Juni	
<b>Di</b> <b>1</b>	Neujahr KW 01 Löwe - E	<b>Fr</b> <b>1</b>	Fünf Algen am Morgen nehmen der Leber die Sorgen Waage - F	<b>Fr</b> <b>1</b>	Waage - F	<b>Mo</b> <b>1</b>	Ostermontag KW 14 Schütze - E	<b>Mi</b> <b>1</b>	Maifeiertag Heilerde nach 20 Uhr bringt die Verdauung auf die Spur Steinbock - S	<b>Sa</b> <b>1</b>	Fische - K
<b>Mi</b> <b>2</b>	Jungfrau - S	<b>Sa</b> <b>2</b>	Fünf Algen am Morgen nehmen der Leber die Sorgen Waage - F	<b>Sa</b> <b>2</b>	Skorpion - K	<b>Di</b> <b>2</b>	Steinbock - S	<b>Do</b> <b>2</b>	Heilerde nach 20 Uhr bringt die Verdauung auf die Spur Wassermann - F	<b>So</b> <b>2</b>	Widder - E
<b>Do</b> <b>3</b>	Jungfrau - S	<b>So</b> <b>3</b>	Fünf Algen am Morgen nehmen der Leber die Sorgen Skorpion - K	<b>So</b> <b>3</b>	Skorpion - K	<b>Mi</b> <b>3</b>	Steinbock - S	<b>Fr</b> <b>3</b>	Heilerde nach 20 Uhr bringt die Verdauung auf die Spur Wassermann - F	<b>Mo</b> <b>3</b>	Widder - E

Liebe **SANAKINETIK**-Kalender-Besitzerinnen und -Besitzer,

hier finden Sie wertvolle Erläuterungen und Tipps zu den Angaben und Symbolen in Ihrem aktuellen **SANAKINETIK**-Mondjahr zum Download.

### I. Mondphasen allgemein

### II. Tagesqualität & Ernährung

### III. Tagesqualität & Körperregionen & Organe



## Ach ja ...

... falls Sie unseren doppelseitigen A4-Kalender „**SANAKINETIK**®-Mondjahr“ noch nicht haben sollten, so bieten wir Ihnen an, Ihr persönliches Exemplar gratis zu den Öffnungszeiten bei uns im Büro abzuholen oder beim nächsten Termin mitzunehmen.

Sie können wählen zwischen:

- Mondjahr / Papiervariante - ideal für persönliche Notizen
- Mondjahr / Fleckschutzvariante laminiert - ideal für die Küche

Da sich das **SANAKINETIK**-Mondjahr auch ideal als „gesundes Mitbringsel“ ☺ für Freunde eignet, erhalten Sie auch gerne mehrere Exemplare.

#### Wichtiger Hinweis:

Sämtliche Angaben auf diesen Seiten ersetzen bei Erkrankungen keineswegs die Behandlung durch einen kompetenten Arzt oder Heilpraktiker. Bitte wenden Sie sich bei Beschwerden grundsätzlich an erfahrene Therapeuten Ihres Vertrauens.

## Tipps & Erläuterungen zum Umgang mit dem SANAKINETIK®-Mondjahr

### I. Mondphasen allgemein

#### ○ Vollmondphase: 2 Tage vor bis 2 Tage nach Vollmond

Im Vollmond wirkt alles sehr intensiv. Sämtliche Stoffe, die wir zu uns nehmen, haben die größte Wirkung – die Guten und auch die weniger Guten.

#### ● Neumondphase: 2 Tage vor bis 2 Tage nach Neumond

Um die Zeit des Neumondes lässt der Körper leichter los, das heißt, sämtliche Ausscheidungs- & Reinigungsprozesse laufen optimiert ab.

Während dieser Zeit können Sie die positive Entgiftungsbereitschaft optimal nutzen, um Fastentage mit Früchten einzulegen und damit kräftiger als sonst zu entschlacken. Im SANAKINETIK®-Mondjahr finden Sie folgenden Hinweis:

**„Drei Tage Früchtefasten nehmen der Niere die Lasten.“**

#### Zunehmender Mond: Phase zwischen Neumond und Vollmond

Im zunehmenden Mond ist der Körper auf Aufnahme eingestellt. Alles Stärkende, Aufbauende wirkt in dieser Zeit besonders intensiv und gut. Allerdings wirken sich auch Giftstoffe wie Alkohol, Nikotin etc. noch schädlicher als sonst auf den Körper aus.

Von Operationen, die nicht dringend anstehen, ist während dieser Zeit ebenfalls abzusehen.

#### Abnehmender Mond: Phase zwischen Vollmond und Neumond

Der abnehmende Mond lässt viele Tätigkeiten des täglichen Lebens leichter gelingen. Der Körper lässt leichter los, Entschlackungen und Fastenkuren haben ihre Hochphase.

Im SANAKINETIK®-Mondjahr finden Sie hierzu 2 x jährlich eine Entschlackungskur mit

**Algen (Januar/Juli): „Fünf Algen am Morgen vertreiben der Leber die Sorgen.“**

**Heilerde (April/Oktober): „Heilerde nach 20 Uhr bringt die Verdauung auf die Spur.“**

Selbstverständlich können Sie jeden Monat die Phase des abnehmenden Mondes für solche unterstützenden Maßnahmen nutzen.

Operationen sind nun günstig. Die Wundheilung schreitet schneller voran, es kommt weniger zu Infektionen. Wichtig ist jedoch bei Operationen grundsätzlich, zusätzlich auf die jeweilige Tagesqualität, das sogenannte „aktive Sternzeichen“ (s.u.) zu achten.



#### **Wichtiger Hinweis:**

Sämtliche Angaben auf diesen Seiten ersetzen bei Erkrankungen keineswegs die Behandlung durch einen kompetenten Arzt oder Heilpraktiker. Bitte wenden Sie sich bei Beschwerden grundsätzlich an erfahrene Therapeuten Ihres Vertrauens.

## Tipps & Erläuterungen zum Umgang mit dem SANAKINETIK®-Mondjahr

### II. Tagesqualität & Ernährung

Wenn Sie Ihren Körper wirklich effektiv ernähren und ihm sämtliche Verarbeitungs- & Verdauungsprozesse erleichtern möchten, so können Sie auf die sogenannte „Tagesqualität der Nährstoffe“ des Mondjahres achten.

Wenn Sie die nachstehend genannten Tipps regelmäßig umsetzen, werden Sie sich deutlich fitter und leistungsfähiger – rundum einfach wohler und lebendiger fühlen.

Die Symbole in unserem SANAKINETIK®-Mondjahr finden Sie täglich aktuell:



#### **S = Salztage: Stier – Jungfrau – Steinbock**

An diesen Tagen sollten Sie salzarme, besser noch salzfreie, Nahrungsmittel bevorzugen, um Wassereinlagerungen und Übersäuerung zu vermeiden.

Im zunehmenden Mond können Sie diese Tage allerdings auch nutzen, um dem Körper fehlende Mineralsalze zuzuführen, da der Körper dann auf Aufnahme eingestellt ist.

#### **E = Eiweißtage: Widder – Löwe – Schütze**

An diesen Tagen wird Eiweiß vom Körper besonders gut verwertet. Menschen mit Allergien und Unverträglichkeiten gegen eiweißhaltige Nahrungsmittel sollten dann besonders vorsichtig sein, da heftige Abwehrreaktionen leichter als sonst ausgelöst werden können.

Sollten Sie jedoch unter Eiweißmangel leiden, so bieten sich diese Tage an, eine Kurzkur mit pflanzlichen Eiweißshakes durchzuführen, ganz besonders in Zeiten des zunehmenden Mondes.

#### **K = Kohlenhydrattage: Krebs – Skorpion – Fische**

Kohlenhydrate aus Getreiden in jeglicher Form (Nudeln, Brot, Mehlspeisen) meiden, da sie während dieser Zeit besonders gut aufgenommen, umgewandelt und als Fettzellen gespeichert werden.

Für Menschen mit Neigung zu Übergewicht sind Kohlenhydrattage in Verbindung mit der Zeit des zunehmenden Mondes besonders kritisch.

#### **F = Fetttage: Zwillinge – Waage – Wassermann**

Fett gilt es an diesen Tagen zu meiden, da der Körper es besonders intensiv verwertet und einlagert. Dies geschieht wiederum verstärkt in der Phase des zunehmenden Mondes.

Sollten Sie jedoch Nahrungsergänzungen mit pflanzlichen Fetten, z.B. Omega-3- & Omega-6-Fettsäuren, zu sich nehmen wollen, so bieten sich Fetttage ergänzt durch die Phase des zunehmenden Mondes besonders an.

#### **Wichtiger Hinweis:**

Sämtliche Angaben auf diesen Seiten ersetzen bei Erkrankungen keineswegs die Behandlung durch einen kompetenten Arzt oder Heilpraktiker. Bitte wenden Sie sich bei Beschwerden grundsätzlich an erfahrene Therapeuten Ihres Vertrauens.

## Tipps & Erläuterungen zum Umgang mit dem SANAKINETIK®-Mondjahr

### III. Tagesqualität & Aktives Sternzeichen – Körperregionen & Organe

Wichtig ist bei sämtlichen Maßnahmen, die wir für unseren Körper ergreifen (seien es Operationen, Massagen, Bäder, Impfungen, Zahnarzttermine uvm.), grundsätzlich auf die Tagesqualität, das sogenannte „aktive Sternzeichen“ zu achten. Im SANAKINETIK®-Mondjahr finden Sie jeden Tag das aktive Sternzeichen vor, das sich körperlich wie folgt zuordnen lässt:

Tagesqualität & Aktives Sternzeichen	Körperregion & Organe
Widder	Kopf – Gehirn – Gesicht – Augen
Stier	Hals – Zähne – Kiefer – Ohren
Zwillinge	Schulter – Arme – Hände – Lunge
Krebs	Brust – Magen – Galle – Leber
Löwe	Herz – Wirbelsäule – Blutkreislauf
Jungfrau	Darm – Milz – Nerven
Waage	Nieren – Blase – Hüfte
Skorpion	Geschlechtsorgane – Harnleiter – Prostata
Schütze	Oberschenkel – Venen – Muskeln
Steinbock	Knie – Knochen – Gelenke – Haut
Wassermann	Venen – Unterschenkel – Sprunggelenke
Fische	Füße – Zehen – Fersen

#### Zwei Grundsätze gelten somit:

- Stärkende Maßnahmen der betreffenden Körperregion können an diesen Tagen optimal durchgeführt werden.
- Schwächende Maßnahmen & belastende Eingriffe an der Körperregion sollten an diesen Tagen gemieden werden. Bezüglich Impfungen gilt hier: Die Einstichstelle ist maßgeblich als Körperregion, die belastet werden kann, z.B. bei Injektionen in den Oberarm oder den Oberschenkel.

**Und nun wünschen wir Ihnen viel Freude und Erfolg mit Ihrem SANAKINETIK®-Mondjahr-Kalender !**



#### Wichtiger Hinweis:

Sämtliche Angaben auf diesen Seiten ersetzen bei Erkrankungen keineswegs die Behandlung durch einen kompetenten Arzt oder Heilpraktiker. Bitte wenden Sie sich bei Beschwerden grundsätzlich an erfahrene Therapeuten Ihres Vertrauens.