

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

	<b>LEBENSWEISE</b> College Gesundheit ist der neue Wohlstand www.lebensweisecollege.de		<b>Mondjahr 2023</b>	Praxis für <b>SANAKINETIK®</b> Josef Mohr & Sylvia Till www.sanakinetik.de	
Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
So <b>1</b> <small>Neujahr</small> Stier - S	Mi <b>1</b> Zwillinge - F	Mi <b>1</b> Krebs - K	Sa <b>1</b> Löwe - E	Mo <b>1</b> <small>Maifeiertag</small> <small>KW 18</small> Jungfrau - S	Do <b>1</b> Skorpion - K
Mo <b>2</b> <small>KW 01</small> Stier - S	Do <b>2</b> Krebs - K	Do <b>2</b> Krebs - K	So <b>2</b> Löwe - E	Di <b>2</b> Waage - F	Fr <b>2</b> Skorpion - K
Di <b>3</b> Zwillinge - F	Fr <b>3</b> Krebs - K	Fr <b>3</b> Krebs - K	Mo <b>3</b> <small>KW 14</small> Jungfrau - S	Mi <b>3</b> Waage - F	Sa <b>3</b> Schütze - E

Liebe **SANAKINETIK®-Mondjahr-Freunde**,

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

### I. Mondphasen allgemein

### II. Tagesqualität & Ernährung

### III. Tagesqualität & Aktives Sternzeichen

### IV. Körperpflege



### Ach ja ...

... falls Sie unseren doppelseitigen A4-Kalender „**SANAKINETIK®-Mondjahr**“ noch nicht haben sollten, so dürfen Sie sich gerne Ihr persönliches Exemplar gratis zu den Öffnungszeiten bei uns im Büro abholen oder beim nächsten Termin mitnehmen.

Und da sich das **SANAKINETIK®-Mondjahr** auch ideal als „gesundes Mitbringsel“ ☺ für Freunde und Bekannte 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: 1 Tag vor bis 1 Tag 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 dazu 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 solch unterstützende Maßnahmen nutzen.

Operationen sind nun günstig. Die Wundheilung schreitet schneller voran, es kommt seltener zu Infektionen.

### **Achtung!**

Wichtig ist es, bei Operationen zusätzlich auf die jeweilige Tagesqualität, das sogenannte „aktive Sternzeichen“ (siehe III.) zu achten. Die zugehörigen Organe sollten dann geschont, d.h. nicht durch eine Operation an diesem Tag belastet werden.



#### **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 = Fetttag: 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 Fetttag ergänzt durch die Phase des zunehmenden Mondes besonders an.



The image shows a detailed calendar for the year 2022, titled 'SANAKINETIK® MONDJAHRE 2022'. It features a grid of days from 1 to 31, with columns for zodiac signs (Stier, Jungfrau, Steinbock, Widder, Löwe, Schütze, Krebs, Skorpion, Fische, Zwillinge, Waage, Wassermann) and moon phases (Neumond, Halbmond, Vollmond, etc.). Each day is color-coded according to the text: blue for S (Salt), green for E (Protein), yellow for K (Carbohydrate), and red for F (Fat). The calendar also includes a small illustration of a zodiac sign for each day.

#### 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 belastende wie Operationen, Impfungen, Zahnarzttermine oder wohltuende wie Massagen, Bäder - 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, wohltuende Maßnahmen der betreffenden Körperregion können an diesen Tagen optimal durchgeführt werden.
- Schwächende Maßnahmen, belastende Eingriffe der betreffenden Körperregion sollten an diesen Tagen vermieden werden.



#### 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

### IV. Körperpflege

Körperpflege ist für uns selbstverständlich. Niemand muss uns extra erzählen, dass wir uns täglich waschen, Zähne putzen und Haare kämmen sollen. Doch zu einem gepflegten Aussehen gehört noch mehr: Das, was nach außen vermittelt wird, soll auch für unser Inneres gelten. Wir sollten uns auch **in** unserem Körper wohlfühlen - und ihm daher möglichst mehr als nur das Allernötigste zukommen lassen. Nicht zuletzt ist Körperpflege gleichzeitig auch Pflege der Seele.

#### S = Salz-/Erdtage: Stier – Jungfrau – Steinbock

Der Steinbock das Zeichen, in dem Haut- & Nagelpflege wie auch ein Kosmetiktermin sich am nachhaltigsten auswirken. Die Kombination abnehmender Mond und Steinbock ist optimal für die Tiefenreinigung der Haut sowie um Beine und Achseln zu enthaaren oder die Augenbrauen zu zupfen.

Die Kombination zunehmender Mond und Steinbock ist optimal für aufbauende, nährnde Hautpflege.

Eingewachsene Nägel lassen sich besonders gut und sanft an Steinbocktagen im zunehmenden Mond behandeln.

#### E = Eiweiß-/Feuertage: Widder – Löwe – Schütze

Damit die Haare schneller und üppiger wachsen, schneidet man sie an einem Feuerzeichen im zunehmenden Mond, bevorzugt im Löwen.

Damit die Haare langsamer und kräftiger wachsen, schneidet man sie an einem Feuerzeichen im abnehmenden Mond, bevorzugt im Löwen.

Wärmertage eignen sich hervorragend zum Haare und Strähnchen färben, die Einwirkzeit ist wesentlich kürzer und die Farbe bleibt Ihnen länger erhalten.

Ein Saunabesuch ist an einem Feuertag im abnehmenden Mond besonders erholsam.

#### K = Kohlenhydrat-/Wassertage: Krebs – Skorpion – Fische

Wassertage laden ein zu Massagen und Meditationen, wunderbaren Bädern (entschlackende, entspannende im abnehmenden Mond, anregende im zunehmenden Mond).

Fischtage im zunehmenden Mond begünstigen die Pflege strapazierter Füße.

#### F = Fett-/Lufttage: Zwillinge – Waage – Wassermann

Zwillingetage im zunehmenden Mond begünstigen die Pflege strapazierter Hände.

Haare waschen ist an Lufttagen besonders gut. Sie trocknen deutlich schneller, Haarstrukturschäden durch zu lange Föhnhitze werden vermieden.

**Und nun wünschen wir Ihnen viel Freude und Erfolg mit Ihrem SANAKINETIK®-Mondjahr 2023 !**



#### **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.