



KRISTAPS BAŅĶIS
SERTIFICĒTS ASTROLOGS

ĒŠANAS, DZERŠANAS UN DIĒTAS KALENDĀRS



2016

ASTROLOGI.LV

KALENDĀRA LIETOŠANA

Kalendārs veidots par pamatu ņemot Mēness ciklu, proti, Mēness fāzes, Mēness dienas un Mēness atrašanos Zodiaka zīmēs. Ēst saskaņā ar Mēness ritmu nozīmē pieskaņoties organisma patiesajām vēlmēm!

Katram datumam iepretīm ir izvietotas kategorijas:

- **Uztura vērotājs** - informācija vai diena piemērota diētas sākšanai, gavēnim (fāžu maiņa) vai atslodzei, vai organisms tiecas uzkrāt ēdienu (augošs Mēness), vai svārs būtiski nepieaug (dilstošs Mēness).

Gavēņa laikā ieteicams vispār neēst vai lietot viegli sagremojamu, veģetāru ēdienu.

Atslodzes laikā ieteicamas dažādas diētas vai arī viegls, veģetārs ēdiens.

- **Produkti** - informācija, kādas vitāli nepieciešamas uzturvielas organisms visvairāk uzsūc. Vai tie būs ogļhidrāti, olbaltumvielas, tauki vai sāļi saturoši produkti. Ērtības labad dodam arī uzturvielu tabulu, lai saprastu, kādas uzturvielas konkrētos produktos ir atrodamas.

Gadījumā, ja minētā uzturviela ir tā jau pārsātināta, tādā gadījumā to uzņemšanu minētajā dienās vajadzētu ierobežot.

Uzturproduktu veids iegūts pēc Mēness atrašanās konkrētā Zodiaka zīmē.

- **Gaļa, Alkohols, Viesības.**



– ieteicams; alkohols mērenās devās nenodara lielu skādi.



– neitrāli



– neiesaka, jo (gaļa, alkohols) izteikti kaitē veselībai.

Atceramies, ka dzert alkoholu laika posmā no 1 – 3 (naktī), kad visaktīvāk darbojas un attīrās aknas, ir ļoti veselībai bēdējoši.

Par pamatu ņemta gan Zodiaka zīmes, gan Mēness dienas ietekme.

- **Smēķēšana** - kad atmest smēķēšanu, un kad smēķēšana pastiprināti kaitē veselībai.
- **Šķidrumi** - kad jādzer daudz, kad jāievēro mēru, kad jāierobežo šķidrumu lietošana, kad dzert sulas, tējas un piena produktus.
- Pusdienas, brokastis – launags, vakariņas

Noteikti uztura ieteikumi vai ierobežojumi, kas papildus norādītajām produktu grupām (olbaltumvielas, sāļi, ogļhidrāti, tauki) ir atzīstami/kaitīgi.

Informācija ir integrēta 2 līmeņos: 1./ atbilstoši Mēnes dienām; 2./ atbilstoši Zodiaka zīmei.

- **Ekadaši** – Vēdiskās tradīcijas laiki - domāti gavēnim, īpašiem garīgiem rituāliem.
-  - **Pareizticīgās baznīcas uztura ieteikumi.** Pareizticīgo kalendāra ir senas tradīcijas, kas pieskaņotas kristīgajai tradīcijai un baznīcas svētkiem.

Mēness cikls sākas Mēness stāvoklī Zodiakā, kur katra Zodiaka zīme atbild par noteiktiem produktu grupām un dzērieniem, savukārt Mēness dienas nosaka liegumus un atļājumus. Vēdiskajā tradīcijā un Pareizticīgo svētkos, piemēram, ir citi nosacījumi. Izvēle, kam sekot ir Tevis pašā ziņā!

Kalendārā atsevišķas norādes var būt pat pretrunīgas, jo ne visiem der viss, ne visi ievēro, teiksim, atslodzi un gavēni. Ja saredzat pretrunas, tas nozīmē, ka rezultāts nebūs viennozīmīgs un produktu lietojumā ievērot izteiktu mērenību, tā teikt „nepārsālīt”.

LAI IZDODAS PANĀKT CERĒTO, UZTUROT SEVI LĪDZSVARĀ!

Septembris 2016

	Uztura vērotājs	Produktu grupas	Gaļa	Šķidrumi	Alco	Smēķēšana	Viesības burziņi	Kas ieteicams brokastīs, pusdienās	Kas ieteicams launagā, vakariņās
1.	Gavēnis. 00:03 - 24:00			Mēreni. Zāļu tējas.		Aizliegts.		Gavēnis. Ēdienam jābūt vieglam, veģetāram, acīm tīkamiem un apetīti rosinošam. Nav ieteicama rupja barība. Maize. Medus. Gurķi, siļķe, sāļie riekstiņi. Lielāka uzmanība ēšanas režīmam. Gaļu neiesaka. Labi ēst neapstrādātu – rūgti sāļu, asu. Pamatā ēd maizi. Sīpoli, mārutki, pipari. Driķst ēst zivi, īpaši sāļītu, sāļas sēnes, riekstiņus. Brokoļi, ziedkāposti, sparģeļi, selerijas, burkāni, sēnes. Brieža, truša gaļa, liellopu mēle, fazāni un pārļu visticas. Aprikozes, granātāboli, zīdkoka ogas. Pekanrieksti, pistācijas, lazdas rieksti, valrieksti. Kvieši, auzas, pilngraudu maize, smalkmaizītes.	Gavēnis. Fizioloģiski smaga diena, iekšējie orgāni ir saspringti. Atteikties no pikantiem un karstiem ēdieniem. Veģetāri, viegli, acij tīkami. Gurķi, siļķe, sāļie riekstiņi. Gaļu neiesaka. Labi ēst neapstrādātu – rūgti sāļu, asu. Pamatā ēd maizi. Sīpoli, mārutki, pipari. Driķst ēst zivi, īpaši sāļītu, sāļas sēnes, riekstiņus. Brokoļi, ziedkāposti, sparģeļi, selerijas, burkāni, sēnes. Brieža, truša gaļa, liellopu mēle, fazāni un pārļu visticas. Aprikozes, granātāboli, zīdkoka ogas. Pekanrieksti, pistācijas, lazdas rieksti, valrieksti. Kvieši, auzas, pilngraudu maize, smalkmaizītes.
2.	Atslodze.	Sālīti.  karsts ēdiens ar augu eļļu		Mēreni. Var dzert novārījumus, buljonus. Zāļu tējas.				Atslodze. Jāizvairās no pārēšanās. Der pāriet uz „rupjo diētu”. Ieteicama veģetāra barība. Gurķi, siļķe, sāļie riekstiņi. Lielāka uzmanība ēšanas režīmam. Neēd, ja negribas. Jāēd bieži, bet nedaudz. Ēdiens viegls – piena produkti. Nedriķst ēst smagu un raupju ēdienu. Brokoļi, ziedkāposti, sparģeļi, selerijas, burkāni, sēnes. Brieža, truša gaļa, liellopu mēle, fazāni un pārļu visticas. Aprikozes, granātāboli, zīdkoka ogas. Pekanrieksti, pistācijas, lazdas rieksti, valrieksti. Kvieši, auzas, pilngraudu maize, smalkmaizītes.	Jāizvairās no pārēšanās. Der pāriet uz „rupjo diētu”. Ieteicama veģetāra barība. Gurķi, siļķe, sāļie riekstiņi. Neēd, ja negribas. Jāēd bieži, bet nedaudz. Ēdiens viegls – piena produkti. Nedriķst ēst smagu un raupju ēdienu. Brokoļi, ziedkāposti, sparģeļi, selerijas, burkāni, sēnes. Brieža, truša gaļa, liellopu mēle, fazāni un pārļu visticas. Aprikozes, granātāboli, zīdkoka ogas. Pekanrieksti, pistācijas, lazdas rieksti, valrieksti. Kvieši, auzas, pilngraudu maize, smalkmaizītes.
3.	Diētas sākums	Tauki.		Mēreni. Zāļu tējas.				Par diētām labāka būtu liela fiziskai slodzei, lai uzkrātā enerģija "nesarūgtu". Garšvielas. Augu valsts izcelsmes produkti, rieksti, siers. Ēdot smagu barību, nākamajā dienā var sākties ar aizkuņģa dziedzera pārslogošanu saistītas sāpju lēkmes. Putra, putras ar rozīnēm. Negatavo ēdienu. Brokoļi, ziedkāposti, sparģeļi, selerijas, burkāni, sēnes. Brieža, truša gaļa, liellopu mēle, fazāni un pārļu visticas. Aprikozes, granātāboli, zīdkoka ogas. Pekanrieksti, pistācijas, lazdas rieksti, valrieksti. Kvieši, auzas, pilngraudu maize, smalkmaizītes.	Par diētām labāka būtu liela fiziskai slodzei, lai uzkrātā enerģija "nesarūgtu". Garšvielas. Augu valsts izcelsmes produkti, rieksti, siers. Ēdot smagu barību, nākamajā dienā var sākties ar aizkuņģa dziedzera pārslogošanu saistītas sāpju lēkmes. Putra, putras ar rozīnēm. Negatavo ēdienu. Brokoļi, ziedkāposti, sparģeļi, selerijas, burkāni, sēnes. Brieža, truša gaļa, liellopu mēle, fazāni un pārļu visticas. Aprikozes, granātāboli, zīdkoka ogas. Pekanrieksti, pistācijas, lazdas rieksti, valrieksti. Kvieši, auzas, pilngraudu maize, smalkmaizītes.

MĒNESS KALENDĀRI

kārtīgajiem, punktuālajiem un rūpīgajiem



Tavs Mēness kalendārs

Iznāk kopš 2008. gada

Drukātā kalendāra PDF versija. Ja nevarēji vai nepaspēji iegādāties drukāto variantu. Mēness ritms visā pilnībā. Senču un svinamdienas. Daudz aprakstu un lasāmā. Dārza darbu labāko datumu tabula.

Cena

€ 7.50
€ 7.00 ar ASTRO VIP

JAUNUMS



Ēšanas, dzeršanas un diētas kalendārs

Iznāk kopš 2009. gada

Ja vēlas zināt gavēņa, atslodzes, diētu laikus. Pareiztīcīgo un Vēdiskās astroloģijas Ekadaši - gavēņa/atslodzes dienas. Norādēs uz ieteicamajām produktu grupām. Pasākumu apmeklētājiem un rīkotājiem - veiksmīgās dienas. Kad un ko drīkst dzert! Datumi smēķēšanas atmešanai.

Cena

€ 15.00
€ 13.00 ar ASTRO VIP



Kāzu, smukuma, attiecību kalendārs

Iznāk kopš 2010. gada

Precīzi līdz minūtei! Precīzs laiks (no-līdz plkst.), kad griezt matus, nagus, nodarboties ar seksu, iet pirtī. Vislabākie kāzu datumi, pēc Mēness un visām planētām. Pareiztīcīgās baznīcas noteiktie (ne)labvēlīgākie laulību datumi. Seksam kategoriski „Nē!” dienas. Īpašas tuvības un konfliktu laiki.

Cena

€ 18.00
€ 15.00 ar ASTRO VIP



Čeku dedzināšanas + Astromaģijas, Senču kalendārs + ārzemēm

Iznāk kopš 2014. gada

Universālie čeku dedzināšanas datumi un precīzi plkst. laiki. Personālā Numeroloģiskā gada, mēnešu un dienu aprēķins. Vajadzīgie skaitļi finanšu norēķinos. Paraksta skaitļi. Lielisks palīgs visas ģimenes labklājības vairošanai!

Astromaģijas datumi un ieteikumi labklājībai, veselībai, attiecībām un veiksmei!

Apvienoto kalendāru cena

€ 21.00
€ 18.00 ar ASTRO VIP



Biznesa cilpu kalendārs

Iznāk kopš 2015. gada

Darījumu, finanšu, uzņēmējdarbības veidotājiem. Dižčika periodi. Čika laiki. Pilnais Planētu cilpu kalendārs. Uzņēmējdarbības reģistrācijas, statūtu maiņas, līgumu slēgšanas, reklāmas u.c. vislabākie laiki. Būvniecības pamatakmens ielikšana un Jurģi. Darbā iekārtošanās datumi. Kredītsaistību labākie laiki. Astropadomi labklājībai.

Cena

€ 29.00
€ 25.00 ar ASTRO VIP

Pērc 3 kalendārus + Tavs Mēness kalendārs vai plānotājs par brīvu
Cena € 54.00
€ 46.00 ar ASTRO VIP

Plašāka informācija par kalendāriem:
http://www.astrologi.lv/meness_kalendars/kalendari/visi_meness_kalendari/



KRISTAPS BANKIS
SERTIFICĒTS ASTROLOGS

BIZNESA CILPU KALENDĀRS



2016
ASTROLOGI.LV



KRISTAPS BAŅĶIS
SERTIFICĒTS ASTROLOGS

ČEKU DEDZINĀŠANAS KALENDĀRS



2016

ASTROLOGI.LV



KRISTAPS BAŅĶIS
SERTIFICĒTS ASTROLOGS

ASTROMAĢIJAS KALENDĀRS



2016

ASTROLOGI.LV



KRISTAPS BAŅĶIS
SERTIFICĒTS ASTROLOGS

SMUKUMA, KĀZU, ATSLODZES KALENDĀRS



2016
ASTROLOGI.LV