

ДОМАШНИЙ ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

2014

- ✿ КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ
- ✿ КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ
- ✿ СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА
- ✿ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ



УДК 1/14
ББК 86.42
С30

С30 **Семейный** лунный календарь. Полезные советы на каждый день, 2014 = Домашний лунный календарь, 2014 / сост. Анна Ивановна Григорьева. — Москва: АСТ, 2013. — 192 с. — (Книги-календари).

ISBN 978-5-17-079470-6 (Домашний лунный календарь)

ISBN 978-5-17-079471-3 (Семейный лунный календарь)

В книге-календаре вы найдете множество простых и полезных советов для всей семьи, а также лунный прогноз на каждый день 2014 года. Наше настроение и самочувствие во многом зависят от лунных ритмов, поэтому всегда полезно знать, когда Луна благоволит нашим начинаниям, а когда может помешать осуществлению наших замыслов.

УДК 1/14
ББК 86.42

© А.И. Григорьева, 2013

© ООО «Издательство «АСТ», 2013

УДАЧИ И ПРОЦВЕТАНИЯ!

В календаре вы найдете множество полезных советов для всей семьи: секреты красоты и здоровья; советы психологов, которые помогут разобраться в трудных житейских ситуациях; лучшие кулинарные рецепты; особенности ухода за домашними животными; советы огородникам и цветоводам; рекомендации опытных автомобилистов и хитрости современного шопинга. Вы узнаете, как Луна влияет на нашу жизнь в тот или иной день, и сможете спланировать все свои дела так, чтобы 2014 год принес вам удачу и процветание.

Фазы Луны



Новолуние



Полнолуние



Растущая луна



Убывающая луна

Знаки зодиака



Овен



Близнецы



Лев



Весы



Стрелец



Водолей



Телец



Рак



Дева



Скорпион



Козерог



Рыбы

Рубрики календаря

Для дома,
для семьи



Кулинарные
рецепты



Покупай
с умом



Салон
красоты



Будьте
здоровы



Советы
психолога



Домашние
питомцы



Сад,
огород
и цветник



За рулем



Природа
говорит



Календарь на 2014 год

Январь

П	В	С	Ч	П	С	В
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Февраль

П	В	С	Ч	П	С	В
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Март

П	В	С	Ч	П	С	В
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Апрель

П	В	С	Ч	П	С	В
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Май

П	В	С	Ч	П	С	В
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Июнь

П	В	С	Ч	П	С	В
				1		
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Июль

П	В	С	Ч	П	С	В
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Август

П	В	С	Ч	П	С	В
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Сентябрь

П	В	С	Ч	П	С	В
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Октябрь

П	В	С	Ч	П	С	В
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ноябрь

П	В	С	Ч	П	С	В
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Декабрь

П	В	С	Ч	П	С	В
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ЯНВАРЬ

1 января ● Среда



Луна в Козероге, 29–30–1-й лунный день (09:18–15:14),
новолуние (15:14)

Луна обращена к нам темной стороной, поэтому ее воздействие, особенно на людей чувствительных и ранимых, считается не лучшим. В это время люди часто испытывают неуверенность в себе, чувство вины и необъяснимого страха. Проведите этот день дома с семьей. Не утруждайте себя активными действиями, будьте спокойны, не суетитесь.

Приметы января

Природа
говорит



Январь — зимы государь, а Новый год — к весне поворот.

- Если 1 января сильный мороз и малый снежок — к урожаю; ночью звезд густо — ягоды будут.
- Каков день 2 января — таков август.
- Каков день 3 января — таков сентябрь.
- Каков день 4 января — таков октябрь.
- Если 25 января идет снег — лето будет дождливое.
- Коли в январе март, то бойся в марте января.

2 января ● Четверг



Луна в Козероге–Водолея (21:03), 1–2-й лунный день (10:03),
Луна без курса (15:12–21:03)

Сегодня самое главное — «попасть в струю». Все задуманное вами осуществится как бы само собой. Отбросьте сомнения и действуйте.

Итальянский салат с креветками

Кулинарные
рецепты



500 г отварных креветок, 2 пучка листьев салата.

Для соуса: 200 г томатного кетчупа, 100 г сметаны, 100 г майонеза, 2 зубчика чеснока.

Этот легкий и очень вкусный салат вы попробуете в любом итальянском ресторане, а можете за

15 минут приготовить это блюдо сами. Салат очень хорошо сочетается с сухим белым вином.

Отварить креветки в панцире и очистить (в панцире они получаются вкуснее и сочнее, чем покупные очищенные). Нарезать салатные листья. Обычно рекомендуют салат рвать руками, но это необязательно. На плоскую тарелку выложить нарезанный салат, сверху — креветки.

Приготовление соуса: в чашке смешать сметану, майонез и кетчуп (не острый, а сладкий) и раздавленный чеснок. Добавлять кетчуп до тех пор, пока соус не станет приятного розового цвета.

3 января ☾ Пятница



Луна в Водолее, 2–3-й лунный день (10:39)

Энергия этого дня подобна атомной: ее можно использовать как во благо, так и во вред. Именно по этой причине очень важно направить свои устремления в созидательное русло.

Котлеты без мясорубки

Кулинарные
рецепты



500 г мякоти свинины (или курицы), 2 яйца, 1 столовая ложка крахмала, 3 столовые ложки майонеза, соль, перец

Свинину нарезать мелкими кубиками, добавить все остальные ингредиенты, перемешать. Выкладывать получившуюся смесь ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом и жарить как обычные оладьи.

4 января ☾ Суббота



Луна в Водолее–Рыбах (20:58), 3–4-й лунный день (11:08),
Луна без курса (5:47–20:58)

В этот день вам может открыться истина о вашем реальном положении на данный момент. И знаете, с кем вам предстоит столкнуться? С самим собой — с таким, какой вы есть на самом деле.

Как правильно вести себя в сауне

Будьте
здоровы



- Перед посещением сауны примите душ без мыла, поскольку мыло смывает защитную жировую пленку с кожи и это может привести к ее пересыханию. Голову не мочите.
- После душа обязательно насухо оботритесь полотенцем — благодаря этому вы будете лучше потеть. На голову наденьте полотенце или специальную шапочку.
- Первый заход должен длиться не более 10 минут, но если через пять минут у вас потемнело в глазах — выходите. Заходов в горячее помещение с последующим охлаждением должно быть 2-3.
- Закончить банную процедуру желательно хорошим отдыхом в течение 30–40 минут. Полезно выпить травяного чая или настой шиповника. Подойдет и зеленый чай.

5 января ● Воскресенье



Луна в Рыбах, 4–5-й лунный день (11:33)

Воспринимайте смену своих настроений как естественные этапы вашего обновления, и тогда этот день станет для вас той купелью, из которой вы выйдете очищенными и обновленными.

Причина неистового нрава подростков

Советы
психолога



С подростками порой бывает почти невозможно договориться. Ваш добрый и отзывчивый малыш, взрослея, превращается в замкнутого и озлобленного волчонка. По мнению британских ученых, главной причиной является то, что способность распознавать человеческие эмоции в возрасте от 12 до 14 резко снижается. Временную нехватку этой способности вызывают гормоны, связанные с половым созреванием, а не возраст как таковой или социальные условия, в которых находятся подростки. Самое лучшее в этом обстоятельстве то, что все эти недоразумения — временные.

6 января ☾ Понедельник



Луна в Рыбах–Овне (23:45), 5–6-й лунный день (11:55),
Луна без курса (13:44–23:45)

Как правило, в этот день не случается никаких непредвиденных событий — ни хороших, ни плохих. Все идет по накатанной колее.

Как нужно мыть мясорубку

Для дома,
для семьи



Мясорубку легче мыть, если после мяса прокрутить через нее сырую картофелину, кусочек черного хлеба или листок бумаги. Чтобы мясорубка лучше работала, время от времени пропускайте через нее кусочек хозяйственного мыла. После этого ее надо тщательно промыть горячей водой. Не сушите мясорубку на плите или в теплом месте — от этого она темнеет, и быстрее тупятся ножи.

7 января ☾ Вторник



Луна в Овне, 6–7-й лунный день (12.16)

День проходит под знаком магии слова. Его сила в этот день возрастает многократно. Будьте осторожны: любая мимолетно брошенная неудачная фраза может обернуться для вас чередой больших неприятностей.

Фаршированная куриная грудка

Кулинарные
рецепты



Куриная грудка, твердый сыр, кусочек копченой колбасы или сырокопченого бекона (по желанию), 1 чайная ложка майонеза, специи.

Надрезать куриную грудку сбоку, чтобы получился кармашек. Посолить, поперчить. Внутри обмазать майонезом. Положить в кармашек кусочек любого твердого сыра, кусочек бекона или копченой колбасы, сколоть кармашек шпажками и обжарить сначала с двух сторон на сковороде, затем сбрызнуть сливочным маслом, завернуть в фольгу и положить в духовку на 45 минут. На гарнир подать жареный картофель.

8 января ● Среда



Луна в Овне, 7–8-й лунный день (12:38),
Луна без курса (с 20:22)

Нежелательно злиться и нервничать. Старайтесь относиться ко всему с разумной долей иронии. Все, что случится с вами в этот день, принимайте как должное.

Природные ароматизаторы (1)

Для дома,
для семьи



С помощью эфирных масел можно создать неповторимую атмосферу для каждого из помещений нашего дома. Так, для гостиной и прихожей хорошо подойдет ароматический состав из бергамота (2 капли), лимона (2 капли) и пихты (1 капля). Другой вариант: апельсин (3 капли), пихта (2 капли), лаванда (1 капля), мята (1 капля). Если вы ожидаете прихода гостей, эту смесь можно оживить капелькой гвоздики. Считается, что гвоздика стимулирует искренность и доброжелательность.

9 января ● Четверг



Луна в Овне–Тельце (06:24), 8–9-й лунный день (13:02), Луна без курса (до 06:24)

Все пороки, глубоко запрятанные «черные» мысли и желания поднимаются из глубин подсознания. Могут возникнуть многочисленные ссоры и конфликты, причем на пустом месте.

Природные ароматизаторы (2)

Для дома,
для семьи



Хлопоча на кухне, позаботьтесь о том, чтобы посторонние запахи не отвлекали ваших домочадцев и гостей и не производили неприятного впечатления. Для ароматизации воздуха и устранения неприятных запахов хорошо подойдут составы из эфирных масел лимона (2 капли), мяты (1 капля) и пихты (1 капля). Или так: герани (3 капли), лаванды (2 капли), лимона (1 капля). Неприятные запахи мест общего пользования хорошо нейтрализует состав из пихты (2 капли), мяты (1 капля), лимона (2 капли), гвоздики (1 капля).

10 января ● Пятница



Луна в Тельце, 9–10-й лунный день (13:30)

День активного отдыха и занятий домашними делами.

Хорошо сходить в церковь и помянуть умерших родственников и родителей.

Как правильно солить

Кулинарные
рецепты



Мясной бульон следует солить за 30 минут до готовности, рыбный — в начале варки, грибной — в конце. Мясо чрезвычайно чувствительно к соли, и его легче испортить пересолом, чем недосолом. Солите его умеренно, чтобы оно оставалось сладким, нежным и имело бы выраженный мясной запах. Рыба «любит» соль, поэтому не бойтесь ее пересолить. Печень жарят несоленой, иначе она получится твердой. Овощи солят крепче, чем мясо, но слабее, чем рыбу.

11 января ● Суббота



Луна в Тельце–Близнецах (16.26), 10–11-й лунный день (14.02), Луна без курса (14:58–16:26)

Все в этот день необходимо доводить до позитивного завершения. Если вы сомневаетесь в своих силах, серьезных начинаний лучше не предпринимать.

Выбираем шубу

Покупай
с умом



Считается, что у каждой женщины должно быть как минимум два меховых пальто: одно — повседневное, практичное и теплое (из каракуля или мутона) и одно роскошное — из шикарного соболя, белой норки или чернобурки. Причем первый вариант зимней одежды (для ежедневной носки) может и должен быть модного или даже ультрамодного фасона.

12 января ☾ Воскресенье



Луна в Близнецах, 11–12-й лунный день (14:41)

День накопления мудрости, постижения мира и себя. Не нужно проявлять поспешности и напористости, все должно идти естественным путем.

Растения помогают легче дышать



Есть комнатные растения, которые способны делать воздух свежим и легким для дыхания, — это хвойные (кипарис, туя, криптомерия). Их можно вырастить дома из семян, обеспечив в квартире целебный микроклимат, поскольку они обладают еще и фитонцидными свойствами. Этими же свойствами обладают цитрусовые, розмарин, мирт, хлорофитум.

13 января ☾ Понедельник



Луна в Близнецах, 12–13-й лунный день (15:27), Луна без курса (с 01:33)

В этот день приподнимается завеса между мирами, и человек может проникнуть в запредельный мир. Происходит активизация скрытых резервов человеческой психики. Вы сейчас подобны колесу, катящемуся с горы. Не останавливайтесь, не сбавляйте темп, не сомневайтесь и верьте в свою удачу.

Правила доброй ссоры (1)

Советы
психолога



Высказывая свои претензии, будьте максимально конкретны. Определитесь, чего вы хотите добиться — помощи по дому, денег, секса? Разобраться в вопросах ревности или разорвать отношения? Хотите сделать период ссоры обозримым — избегайте слов типа «должен» или «обязан». Угрозы, допрос, непрошенная критика, сравнение с другими людьми также не принесут ничего хорошего.

14 января ● Вторник



Луна в Близнецах–Раке (04:25), 13–14-й лунный день (16:19),
Луна без курса (до 04:25)

У вас есть последняя возможность что-либо исправить, под-
корректировать или изменить. В дальнейшем ситуация может
выйти из-под контроля и будет развиваться самостоятельно.

Праздники прошли: как прийти в себя

Будьте
здоровы



Надо пить много жидкости — воды и свежевы-
жатых соков, чтобы вывести из организма алко-
голь. Исключите в этот (и следующий) день чай и
кофе. Пища должна быть легкой (овощные сала-
ты, паровая рыба, бульон). Добавьте двухчасовую
прогулку на свежем воздухе.

15 января ● Среда



Луна в Раке, 14–15-й лунный день (17:18)

Все проблемы сегодня надо решать по мере их поступления,
не откладывая «на завтра». Постарайтесь больше времени уде-
лить детям.

Увлажняем, питаем и защищаем

Салон
красоты



В зимнюю ветреную погоду и при занятиях спор-
том на воздухе не стоит пользоваться увлажняю-
щим кремом. Зимой такой крем рекомендуется
наносить на лицо на ночь, а утром, перед выходом
на улицу, используйте питательный, он предохра-
нит от мороза.

16 января ○ Четверг



Луна в Раке–Льве (17.00), 15–16-й лунный день (18.20),
полнолуние (08:52), Луна без курса (08:52–17:00)

Прекрасное время для того, чтобы раз и навсегда изменить свою
жизнь. Если у вас на что-то ранее не хватало сил, то сегодня их
будет предостаточно. Однако будьте осмотрительны: энергети-
ческий подъем может превратиться в вакханалию страстей и из-
начально благотворная энергия обернется разрушением.

Как уменьшить вред от курения



Никогда не курите на ходу и тем более, когда выполняете тяжелую физическую работу. В это время дыхание становится интенсивнее обычного, и находящиеся в табаке канцерогены попадают в самые отдаленные и самые уязвимые части легких.

Никогда не курите на голодный желудок, особенно утром, натощак, а также во время еды. Выбирайте сигареты с фильтром, не докуривайте сигарету на треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина.

17 января ● Пятница



Луна во Льве, 16–17-й лунный день (19:26)

Время отдыха от активных действий. В этот день лучше избегать суеты и напряжения. Вы можете наконец расслабиться.

О кожаной обуви



Чтобы определить, натуральная или искусственная кожа на ботинках, можно попробовать согнуть ботинок в носке или надавить на верх носка пальцем. Если при этом в момент нажатия появляются мелкие морщинки, а после выпрямления материала они исчезают — можете быть спокойны: кожа натуральная. Еще один способ: положить внутреннюю поверхность ладони на материал верха обуви на 10 секунд. Натуральная кожа нагреется и начнет возвращать рукам тепло, искусственная — нет.

18 января ● Суббота



Луна во Льве, 17–18-й лунный день (20.32),
Луна без курса (с 12:51)

Пришло время радости и веселья. Забудьте про дела и заботы, вспомните о чувствах. Предавайтесь любви и наслаждению.

Фаршированные авокадо

Кулинарные
рецепты



Возьмите два авокадо и разрежьте вдоль на две половины. Ложечкой аккуратно выньте мякоть. Перемешайте ее с мелко нарезанным болгарским перцем, оливками без косточек и консервированным мясом краба или отварными креветками. Добавьте немного черного перца, соли, зубчик чеснока и майонез. Нафаршируйте авокадо приготовленной смесью.

19 января ● Воскресенье



Луна во Льве–Деве (05:23), 18–19-й лунный день (21.40),
Луна без курса (с 05:23)

Проявляйте терпимость и великодушие, помните, что практически все в этот день немного «не в себе».

Не вводите вора в соблазн

За рулем



Можно устанавливать на свой автомобиль самые современные сигнализации, замки и блокираторы, однако наиболее верное средство против раскуроченных замков и разбитых стекол — собственная осторожность. Первейшее средство сохранить машину в целости — не вводить ближних своих в искушение. Уходя, не оставляйте на виду ценные предметы, забирайте с собой приемники и магнитолы.

20 января ● Понедельник



Луна в Деве, 19–20-й лунный день (22:48)

Один из самых конфликтных дней во всем лунном месяце. Достаточно одного неосторожного слова, чтобы тут же разгорелся тяжелый конфликт.

Сад,
огород
и цветник



Шпинат на подоконнике

Шпинат прекрасно приживается на окнах, выходящих на юг, запад и юго-запад. Размножают его семенами. Осенние посевы неэффективны, поэтому

лучше дождитесь середины января—начала февраля и высейте семена в небольшие ящики. Перед посевом их замачивают, а затем высушивают. Высевают в ящики глубиной 12–15 см рядками через 6 или 12 см. Оптимальная температура выращивания — 15–19 °С. Поливают шпинат обильно и пересыхания верхнего слоя почвы не допускают.

21 января ● Вторник



Луна в Деве–Весах (16:43), 20–21-й лунный день (23:58),
Луна без курса (00:55–16:43)

Этот период предназначен для активных и решительных действий. Если вы сумеете воспользоваться предоставленным шансом, приобретете много полезного не только в духовном плане, но и в материальном.

Ешьте рыбу вместо мяса



Кто заботится о своем сердце, должен есть побольше рыбы. Три «рыбных» обеда в неделю или 30 г рыбы в день уменьшают риск возникновения инфаркта на 50 %. Происходит это благодаря содержанию в рыбе жирных кислот омега3, благоприятно действующих на клеточные мембраны.

22 января ● Среда



Луна в Весах, 21-й лунный день

День смелых и рискованных поступков, творческого подъема и вдохновения. Возьмитесь за дело, начать которое раньше не хватало решимости. И у вас получится!

Сервировка стола: скатерти

Для дома,
для семьи



В особо торжественных случаях стол покрывают белой скатертью. Если сервируется стол на 4–8 человек, можно постелить две скатерти, подходящие друг к другу по цвету (например, основную — яркую, цветную, а верхнюю — белую). Основная скатерть свешивается за край стола на

35 см, верхняя может покрывать только поверхность стола или свешиваться с него на 10–20 см.

Клетчатые, полосатые, цветастые хлопчатобумажные скатерти используют на дачах, в саду и на пикниках, но не в городской квартире.

23 января ● Четверг



Луна в Весах, 21–22-й лунный день (01:09),
Луна без курса (с 07:50)

День мудрости, знания, духовного поиска. Думайте о своем профессиональном и интеллектуальном развитии. Может быть, стоит задержаться на работе и постараться сделать как можно больше: другого такого плодотворного дня в ближайший месяц не предвидится.

Как правильно выбирать комнатные растения



Выбрав в магазине растение, которое вы хотели бы видеть у себя дома, обратите внимание на некоторые признаки, при наличии которых от покупки следует отказаться.

1. Все цветки раскрыты, а бутонов нет. Следует выбирать растение, у которого бутонов больше, чем распустившихся цветков.
2. Листья на растении вялые или густые неравномерно.
3. Между стенкой горшка и земляным комом есть пустоты.
4. Корни проросли через нижнее отверстие горшка.

24 января ● Пятница



Луна в Весах–Скорпионе (01:43), 22–23-й лунный день
(02:22), Луна без курса (до 01:43)

В этот день не стоит лежать на диване, время нужно провести активно. Подходят тихие, но хлопотливые занятия. Например, домашняя работа — уборка, стирка, мелкий ремонт. Однако будьте осторожны и старайтесь избегать ссор и конфликтов.

О пользе зеленого чая

Будьте
здоровы



Чудодейственные свойства зеленого чая обусловлены содержанием в нем катехина. Это биоактивное вещество препятствует развитию атеросклероза и предохраняет от заболевания раком простаты.

И для похудения зеленый чай очень хорош, только для сжигания жиров необходимо выпивать ежедневно не менее четырех чашек этого напитка.

25 января ● Суббота



Луна в Скорпионе, 23–24-й лунный день (03.36), Луна без курса (с 17:55)

Благоприятное время как для творчества, так и для отдыха в хорошей дружеской компании. Если накануне вы кого-то обидели, наступил подходящий момент, чтобы извиниться.

Сервировка стола: салфетки

Для дома,
для семьи



Салфетки нужно подобрать в тон основной скатерти. А еще можно покрыть стол яркой одноцветной (например, синей) скатертью, а под посуду для каждого гостя уголком положить белые или подходящие по тону салфетки. Так, например, оформляют стол «а-ля фуршет».

26 января ● Воскресенье



Луна в Скорпионе–Стрельце (07:13), 24–25-й лунный день (04:49), Луна без курса (до 07:13)

В этот день не стоит проявлять поспешность. Будьте обстоятельны и неторопливы. День благоприятен для путешествий, различного рода поездок и командировок.

Покупай
с умом



Кремы бывают разные (1)

Выбирая косметические средства, стоит придерживаться нескольких несложных правил. Прежде всего, используйте крем, соответствующий

типу вашей кожи. Тип кожи — величина не постоянная. Он может меняться в зависимости от возраста, времени года (летом кожа заметно жирнее) и даже из-за пережитого стресса.

27 января ● Понедельник



Луна в Стрельце, 25–26-й лунный день (05:59)

Очень тяжелый день. Постарайтесь не поддаваться на различного рода искушения и провокации и сохранять спокойствие и выдержку.

Кремы бывают разные (2)

Покупай
с умом



Пользуйтесь средствами для своей возрастной категории. Все знают, что антивозрастные кремы неприменимы для молодежи. Но многие полагают, что средства для молодой кожи можно использовать и в старшем возрасте. Это не так. После 30 лет начинает замедляться синтез коллагена, и верхний защитный слой эпидермиса становится толще. Делать его еще более грубым (а в молодежной косметике зачастую присутствуют дубильные вещества) нет никакого смысла.

28 января ● Вторник



Луна в Стрельце–Козероге (09:04), 26–27-й лунный день (07:00), Луна без курса (02:02–09:04)

Настало время мистического преображения, обращения к своим духовным истокам. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Сегодня не место рационализму, скепсису, расчетливости и прагматизму.

Кошачий разговорник

Домашние
питомцы



Кошка, лежащая на полу прямо по центру комнаты или без стеснения занимающая ваше любимое кресло, подчеркивает, что в этом доме она — полновластная хозяйка, и у нее все хорошо. Если кошка предпочитает укромные места для сна,

прячется под одеяло, то либо по характеру она не уверена в себе, либо у нее просто плохое настроение. Когда кошка топчется у вас на коленях, перебирая лапами, это значит, что она счастлива и очень довольна.

29 января ● Среда



Луна в Козероге, 27–28-й лунный день (07:51), Луна без курса (с 20:47)

В этот день вы воистину оцените себя по плодам своим. Все, посаженное вами в предыдущие лунные дни, сегодня прорастет.

Учитесь радоваться мелочам

Советы
психолога



Для этого нужно научиться их замечать. Это не так уж сложно — жизнь ежедневно дарит нам маленькие приятные сюрпризы, но мы зачастую просто не готовы оценить их по достоинству. Выпал первый снег, зацвела любимая герань, ребенок получил пятерку по пению — все это поводы, чтобы устроить себе маленький «праздник души».

30 января ● Четверг



Луна в Козероге–Водолеи (08:33), 28–29-й лунный день (08:32), Луна без курса (до 08:33)

Самый тяжелый день из всего лунного цикла. Возрастает вероятность конфликтов и ссор. И если вовремя не спохватиться, острые ситуации могут перерасти во враждебные отношения на долгие годы.

Естественный антидепрессант

Будьте
здоровы



Являясь мощным антидепрессантом, секс повышает настроение не хуже шоколада, к тому же, в отличие от последнего, хорошо сказывается на фигуре (один половой акт сжигает в среднем 200 калорий). Кроме того, регулярные занятия сексом снижают риск сердечных заболеваний, укрепляют иммунную систему, позволяют легче переносить болезненные состояния.

31 января ● Пятница

Луна в Водолее, 29–1–2-й лунный день (01:39–09:05), новолуние (01:39), Луна без курса (с 20:45)

Луна обращена к нам темной стороной, поэтому ее воздействие, особенно на людей чувствительных и ранимых, считается не лучшим. В это время люди могут испытывать неуверенность в себе, чувство вины и необъяснимого страха. Проведите этот день дома с семьей.

Кремы бывают разные (3)

Покупай
с умом



Приобретайте косметику в специально предназначенных для этого местах, что убережет себя от покупки подделок под продукцию известных компаний или товаров никому не известных фирм. Чтобы избежать обмана, а быть может, и нежелательных последствий для кожи, всю косметическую продукцию стоит покупать в крупных магазинах или в аптеках. Но никак не на рынках или в подземных переходах метро.