

# ДОМАШНИЙ ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

# 2016

- КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ
- АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ
- РЕЦЕПТЫ ВКУСНЫХ БЛЮД
- СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



**Нина Григорьевна Виноградова**  
**Домашний лунный календарь**  
**на каждый день. 2016 год**  
**Серия «Книги-календари (АСТ)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11788065](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11788065)*

*Домашний лунный календарь на каждый день. 2016 год – Лунный календарь для всей семьи. 2016 год /Н. Г. Виноградова: АСТ; Москва; 2015  
ISBN 978-5-17-092386-1, 978-5-17-092389-2*

**Аннотация**

Книга-календарь раскроет вам множество простых и полезных секретов на каждый день 2016 года. Гармония в вашем доме, настроение и самочувствие близких напрямую зависят от лунных ритмов. Луна может способствовать успеху в одних делах и помешать в других. Всегда полезно иметь под рукой прогноз, который поможет спланировать свою жизнь. А еще в книге-календаре вы найдете кулинарные рецепты, советы психолога и рекомендации по красоте и здоровью.

## Содержание

Удачи, здоровья, процветания!	5
Январь	10
1 января пятница	10
2 января суббота	11
3 января воскресенье	12
4 января понедельник	13
5 января вторник	14
6 января среда	15
7 января четверг	16
8 января пятница	17
9 января суббота	18
10 января воскресенье	19
11 января понедельник	20
12 января вторник	21
13 января среда	22
14 января четверг	23
15 января пятница	24
16 января суббота	25
17 января воскресенье	26
18 января понедельник	27
19 января вторник	28
20 января среда	29
21 января четверг	30
22 января пятница	31
23 января суббота	32
24 января воскресенье	33
25 января понедельник	34
26 января вторник	35
27 января среда	36
28 января четверг	37
29 января пятница	38
30 января суббота	39
31 января воскресенье	40
Февраль	41
1 февраля понедельник	41
2 февраля вторник	42
3 февраля среда	43
4 февраля четверг	44
5 февраля пятница	45
6 февраля суббота	46
7 февраля воскресенье	47
8 февраля понедельник	48
9 февраля вторник	49
10 февраля среда	50
11 февраля четверг	51
12 февраля пятница	52

13 февраля суббота	53
14 февраля воскресенье	54
15 февраля понедельник	55
16 февраля вторник	56
17 февраля среда	57
18 февраля четверг	58
19 февраля пятница	59
20 февраля суббота	60
21 февраля воскресенье	61
22 февраля понедельник	62
23 февраля вторник	63
24 февраля среда	64
25 февраля четверг	65
26 февраля пятница	66
27 февраля суббота	67
28 февраля воскресенье	68
29 февраля понедельник	69
Март	70
1 марта вторник	70
2 марта среда	71
3 марта четверг	72
4 марта пятница	73
5 марта 3 суббота	74
6 марта воскресенье	75
7 марта понедельник	76
8 марта вторник	77
9 марта среда	78
10 марта четверг	79
11 марта пятница	80
12 марта суббота	81
13 марта воскресенье	82
14 марта понедельник	83
15 марта вторник	84
16 марта среда	85
17 марта четверг	86
18 марта пятница	87
19 марта суббота	88
20 марта воскресенье	89
21 марта понедельник	90
22 марта вторник	91
23 марта среда	92
24 марта четверг	93
25 марта пятница	94
26 марта суббота	95
27 марта воскресенье	96
28 марта понедельник	97
29 марта вторник	98
30 марта среда	99
Конец ознакомительного фрагмента.	100

# Нина Григорьевна Виноградова Домашний лунный календарь на каждый день. 2016 год Лунный календарь для всей семьи. 2016 год

## Удачи, здоровья, процветания!

Сервировка стола, декор интерьера и уборка, лучшие кулинарные рецепты, особенности использования ароматерапии, юмористические минутки, советы психологов, рекомендации диетологов и косметологов, секреты красоты и хитрости современного шопинга – в календаре вы найдете множество полезных советов для всей семьи.

Кроме того, вы узнаете, как Луна влияет на нашу жизнь в тот или другой день, и сможете спланировать свои дела так, чтобы 2016 год принес вам удачу, здоровье и процветание. При пользовании календарем обязательно учитывайте точное время наступления нового лунного дня. Приводимые характеристики относятся именно к указанному лунному дню, до этого времени действуют характеристики предыдущего лунного дня. Это поможет вам более точно планировать свои действия и делать правильный выбор в любой ситуации.

### РУБРИКИ КАЛЕНДАРЯ

В календаре фазы Луны и знаки зодиака обозначены символами:

#### Знаки зодиака



Овен



Телец



Близнецы



Рак



Лев



Дева



Весы



Скорпион



Стрелец



Козерог



Водолей



Рыбы

## Фазы Луны



– новолуние



– растущая Луна



– полнолуние



– убывающая Луна

Для удобства пользования календарем все рекомендации и полезные советы распределены по следующим рубрикам:

**Будьте  
здоровы**



**Лунный  
прогноз**



**Магия  
ароматов**



**Питайтесь  
правильно**



**Покупай  
с умом**



**С миру  
по рецепту**



**Секреты  
красоты**



**Советы  
психолога**



**Улыбнись**



**Хозяйке  
на заметку**



## **КАЛЕНДАРЬ НА 2016 ГОД**

### ЯНВАРЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС  
 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

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС  
 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

### МАРТ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС  
 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

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС  
 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

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС  
 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

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС  
 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

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС  
 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

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС  
 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

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС  
 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

### ОКТАБРЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС  
 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

### НОЯБРЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС  
 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

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС  
 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 пятница



Луна в Весах (11:53), 21-й лунный день (11:53)

Это день проявления мудрости. Отважьтесь на нестандартные решения, они принесут хорошие результаты. Никаких планов сегодня лучше не строить, а следовать своим желаниям, интуиции, разумно корректировать все происходящее, ориентируясь на то, что получается лучше всего. Успешна работа со словом и информацией.

### Юмористическая минутка

Улыбнись



Одна подруга заявила другой, что села на диету.

– Хорошо! – воскликнула та. – Я тоже готова сесть на диету. Мы станем друзьями по несчастью и будем помогать друг другу в трудную минуту.

Когда мне нестерпимо захочется съесть целый торт, я первым де лом позвоню тебе.

– Отлично! – откликнулась первая. – Я непременно помогу тебе его съесть!

## 2 января суббота



Луна в Весах, 22-й лунный день (8:30)

Действуют рекомендации предыдущих лунных суток. День возврата долгов: если у вас есть долги и вы рассчитаетесь сегодня, то вам впоследствии не потребуется прибегать к займам. Беритесь только за хорошо продуманные и тщательно спланированные дела. Полезно начинать выполнение комплекса оздоровительных упражнений.

### Найдите нестандартное решение



Символ 22-го лунного дня – Слон. Пассивный и во многом неудачный день. Отдохните, вы еще успеете проявить активность. В этот день Луна формирует следующую фазу. Происходит поворот в энергетике – от повышенной активности к замедлению всех реакций, снижению общего тонуса. Это время благоприятно для совершения путешествий, паломничества, поездок за город, командировок, принятия обетов и принесения клятв. Для людей науки этот день тоже необычайно удачен, обязательно придет нестандартное решение стоящей перед ними проблемы. Главное – хорошо сосредоточиться.

## 3 января воскресенье



Луна в Весах, 23-й лунный день (12:33)

Критический день, один из наиболее сложных в месяце. Ограничьте общение, контролируйте эмоции. Остерегайтесь недоразумений, связанных с решениями руководства. Не доверяйте обещаниям и обязательствам: они вольно или невольно будут нарушены. Занятия, требующие интеллектуальных усилий, сегодня не принесут успеха.

### Луна и наше питание

Питайтесь  
правильно



Вы хотите вести здоровый образ жизни? Тогда постарайтесь организовать свое питание в соответствии с лунными ритмами. Влияние Луны сказывается и на том, насколько быстро и интенсивно организм усваивает или, наоборот, выводит пищу. Кроме того, с перемещением Луны по знакам зодиака связано усиление или ослабление вкусовых качеств продуктов.

## 4 января понедельник



Луна в Скорпион (2:37), 24-й лунный день (12:15)

День связан с пробуждением сил природы. Считается, что на человека может снизойти откровение. Не предавайтесь грусти или безделью. Если вы давно хотели что-то поменять в своей жизни – сегодня самое время, особенно в первой половине дня. Хорошо отправляться в поездки и путешествия.

### Уборку делайте в дни Воды

Хозяйке  
на заметку



Когда Луна входит в знак Скорпиона, наступают дни Воды: внутреннее напряжение изливается наружу в виде потока чувств. Направьте этот поток в конструктивное русло, например на уборку в квартире или возможность заехать на автомойку. Вас приятно удивит, насколько легко будет удаляться грязь с помощью воды при убывающей Луне.

## 5 января вторник



Луна в Скорпион (3:42), 25-й лунный день (13:21)

Сегодня звезды будут благоприятствовать тем, кто четко знает, чего хочет, и умеет правильно планировать свои действия. Постарайтесь направить свою энергию в творческое русло: не следует ограничивать себя в получении новых впечатлений. Впитывайте информацию, делитесь опытом, общайтесь.

### Биологические часы здоровья



Оборот Луны вокруг Земли дает нам особый цикл – лунный месяц. Он длится в среднем 29 дней. Лунные сутки – это не просто одна из временных величин, это ключ к нашему цветущему виду, хорошему настроению и прекрасному самочувствию. Особенно позаботьтесь о чистоте своей кожи в период убывающей Луны. Дни после новолуния очень благоприятны для избавления от вредных привычек. В первую и вторую лунную четверти постарайтесь не перегружать организм. А в «критические» лунные дни, когда люди подвержены негативному влиянию Космоса и в любых вопросах требуется особая осторожность, не стоит брать на себя повышенных нагрузок и создавать стрессовые ситуации.

## 6 января среда



Луна в Стрельце (4:48), 26-й лунный день (13:52)

Это день одиночества и сосредоточения, который потребует рассудительности и рациональности. Идеальное время самопознания, углубления, аскезы и смирения. Рекомендуется очищение физическое и духовное: зажгите свечу и обойдите с ней комнату или квартиру. Избегайте суеты, не тратьте энергию попусту.

### Наполните дом приятными ароматами

Магия  
ароматов



Чтобы окуривать дом ароматами растений и цветов, необязательно покупать ароматические палочки или жечь сухие растения. Можно воспользоваться ароматическими маслами и аромалампой. В аромалампу наливают воду и капают несколько капель ароматического масла, а вниз ставят маленькую свечку. Вода нагревается, и масло начинает испаряться и благоухать.

## 7 января четверг



Луна в Стрельце, 27-й лунный день (14:29)

День в целом не очень благоприятный, нужно постараться избавиться от негативной энергии. Задумайтесь о своих помыслах. Окажите поддержку тем, кто в ней нуждается. Обострятся «инстинкт толпы», низменные инстинкты, поэтому не стоит следовать своим порывам и потакать желаниям.

### Итальянский салат с креветками

С миру  
по рецепту



*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 можете попробовать 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.

## 8 января пятница



Луна в Стрельце, 28-й лунный день (15:16)

День достаточно напряженный в эмоциональном плане. Начинать можно только хорошо продуманные и тщательно спланированные дела, иначе можно столкнуться с проблемами. Не стоит назначать встречи с теми, кто не связан с вами родственными узами, какими бы важными они ни казались, – успеха это общение не принесет.

### Ешьте рыбу вместо мяса

Питайтесь  
правильно



Тот, 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 омега-3, благоприятно действующих на клеточные мембраны.

## 9 января суббота



Луна в Козероге (7:45), 29-й лунный день (16:12)

Продолжается завершение лунного цикла. Повремените со всеми начинаниями, заканчивайте начатое, планируйте будущее. Если вы будете контролировать свои эмоции, сегодня вам удадутся любые дела. Чем спокойнее пройдет этот день, тем лучше. Избегайте стрессов и постарайтесь заглянуть в себя.

### Ароматы против стресса

Магия  
ароматов



Если вы почувствовали, что подступает стрессовое состояние, то лучше всего вам помогут ароматы *жасмина, кипариса, полыни, можжевельника*. Эфирное масло жасмина, например, обладает антистрессовым и расслабляющим действием, недаром именно его применяют для ароматизации воздуха во время сеансов гипноза. Выбирайте из масел то, запах которого вам сегодня приятнее. Ваша интуиция вас не подведет!

## 10 января воскресенье



Новолуние в Козероге, 1-й лунный день (17:17)

В этот день нежелательно что-то предпринимать и начинать. Хорошо рассчитываться с долгами, выполнять обещанное, особенно детям. Воздержитесь от посещения больших магазинов и вообще мест с большим количеством народа.

### Восковая эпиляция



Лучшее время для эпиляции – новая Луна, особенно при ее прохождении по знаку Козерога. Домашние средства для эпиляции позволят вам легко и просто избавиться от нежелательных волос на теле. За сутки до процедуры воспользуйтесь скрабом, а приступая к эпиляции, пропарьте кожу, обработайте ее дезинфицирующим раствором или лосьоном и насухо вытрите мягким полотенцем. Нанесите на кожу воск, подогретый до температуры 38–42 °С, и приложите сверху тканевую или бумажную полоску, предназначенную для эпиляции. Через пару минут, когда воск начнет застывать, рывком дерните полоску в направлении, противоположном росту волос.

## 11 января понедельник



Луна в Водолее (9:11), 2-й лунный день (18:30)

Это день проявления мудрости. Отважьтесь на нестандартные решения, они принесут хорошие результаты. Никаких планов сегодня лучше не строить, а следовать своим желаниям, интуиции, разумно корректировать все происходящее, ориентируясь на то, что получается лучше всего. Успешна работа со словом и информацией.

### 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 вторник



Луна в Водолее (9:44), 3-й лунный день (19:48)

В первые дни лунного цикла воздерживайтесь от новых дел.

Не перенапрягайтесь и не поддавайтесь суете. Если есть возможность, отдохните или проведите время на природе. Продумайте и распланируйте свои действия: сегодняшние планы, мысли и желания имеют все шансы воплотиться.

### Куриный салат

С миру  
по рецепту



*250 г белого куриного мяса, 200 г сыра, 100 г зеленого горошка, 100 г маринованных грибов, 100 г сметаны или майонеза, 50 г хрена, зелень, соль, перец.* Отварите мясо в подсоленной воде со специями. Охладите и нарежьте маленькими кубиками. Сыр натрите на крупной терке, грибы мелко нарежьте. Все перемешайте, добавьте горошек. Перед подачей на стол заправьте смесью сметаны с тертым хреном. Украсьте зеленью.

## 13 января среда



Луна в Рыбах (10:13), 4-й, 5-й лунный день (21:07)

День работы над собой, познания и смирения. Не лгите и не сплетничайте, не поддавайтесь суевериям, избегайте поспешности и резких суждений. Сделайте первые шаги к осуществлению целей, которые вы себе наметили. Благоприятно общение с теми, кто близок вам по духу и по энергетике.

### Три биологических ритма



С самого рождения и в течение всей жизни человек находится в трех биологических ритмах – физическом, эмоциональном и интеллектуальном. Каждый из этих ритмов на половине своей длины достигает наивысшей фазы, затем резко опускается вниз, доходит до исходного пункта (критической точки) и переходит в фазу спада, где достигает низшей точки. Потом снова поднимается вверх, где начинается новый ритм.

## 14 января четверг



Луна в Рыбах (10:38), 6-й лунный день (22:28)

День достаточно напряженный в эмоциональном плане. Если вы хотите принять сегодня какое-то решение, сначала сто раз все обдумайте. Начинать можно только хорошо продуманные и тщательно спланированные дела, иначе есть риск попасть в трудную ситуацию, столкнуться с проблемами.

### Ешьте красное – поднимайте настроение

Питайтесь  
правильно



В зимнее время нам всем так не хватает витаминов! Чтобы восполнить их недостаток, в дни молодой Луны рекомендуется употреблять побольше продуктов красного или оранжевого цвета – они наполняют нас солнечной энергией. Так что украсьте ваш стол помидорами, перцем, морковью, яблоками, цитрусовыми... Не забывайте и о красной рыбе – хотя бы иногда.

## 15 января пятница



Луна в Овне (11:03), 7-й лунный день (23:48)

Хороший день для активных дел, требующих много энергии, для общения с природой и построения творческих замыслов. Сегодня не следует жить по плану: судьба может преподнести неожиданные сюрпризы. Вы можете задавать смелые вопросы – есть шанс, что вы получите честные, искренние ответы.

### Питание для сухой кожи



Питательные косметические средства лучше всего усваиваются и приносят больше пользы на растущей Луне. Используйте питательные кремы и масла, содержащие растительные жиры, близкие по составу к кожному салу, – масло пшеничных ростков, ореховое, миндальное, каритэ. Для сухой кожи подойдут жидкие эмульсионные питательные кремы с большим содержанием воды. Они глубже проникают в кожу и лучше впитываются. Гидратирующие кремы, в которые входят огуречный экстракт, производные от копрowego и арахисового масел, регулируют водный баланс кожи, насыщают ее дополнительной и столь необходимой влагой.

## 16 января суббота



Луна в Овне (11:27), 8-й лунный день

Сегодня день усвоения и поглощения энергии Космоса. Наиболее благоприятное время для налаживания и восстановления контактов, в поиске единомышленников. Позвоните старым друзьям. Окажите поддержку тем, кто в ней нуждается. В этот день можно многое поправить в человеческих отношениях, повернуть жизнь к лучшему.

### 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.

## 17 января воскресенье



Луна в Тельце (11:53), 9-й лунный день (1:09)

Сегодня не стоит примерять на себя чужие роли, представлять себя на месте других – хорошо бы разобраться со своими проблемами. Не отказывайтесь от запланированного, даже если обстоятельства сложатся на первый взгляд неблагоприятно, доведите все до конца. Избегайте хаотичности и нервозности.

### Физический биоритм



На подъеме физического биоритма мы становимся более предприимчивыми, динамичными и уверенными в себе. В критический день физического биоритма со здоровьем могут возникнуть проблемы, любая деятельность требует более высокой концентрации. Во второй половине цикла наблюдается постепенный упадок сил, появляется необходимость при физических нагрузках делать более длительные и частые паузы. Последние дни фазы спада лучше посвятить отдыху, чтобы иметь возможность накопить силы – в такие дни нужно всячески избегать перегрузок.

## 18 января понедельник



Луна в Тельце (12:22), 10-й лунный день (2:27)

Плавный и гармоничный день, время милосердия, терпения и духовного преображения. Практические усилия не дадут особых результатов. Но начатое дело не бросайте и обязательно доведите до конца. Перегрузки сегодня противопоказаны. Посвятите вечер дому, семье, любимым.

### Критические точки биологического ритма



Критическое время – исходный пункт биологического ритма, может длиться несколько часов, иногда целые сутки или даже больше. Это и есть критические дни, которые имеют особое значение для каждого биоритма. Они влияют на тело, мысли и чувства, подобно перемене климата. И вот что очень важно: критические точки обычно приходятся на тот день недели, когда вы родились.

## 19 января вторник



Луна в Тельце (12:56), 11-й лунный день (3:44)

Активный, творческий день, связанный с переменами, победой, триумфом, с силой и движением. Сегодня вы можете проявить решительность в своих действиях, хорошо расстаться с вредными привычками. Налаживайте контакты, общайтесь и решайте неотложные вопросы.

### Мандарины улучшают пищеварение

Питайтесь  
правильно



Мандарин – замечательный фрукт, богатый полезными для нас веществами. Он содержит эфирные масла, воду, белки, углеводы, пищевые волокна, свободные органические кислоты, калий, железо, фосфор, кальций, магний, провитамины А, В<sub>1</sub>, С, В<sub>2</sub>, пантотеновую кислоту. Благодаря такому чудесному составу мандарины обладают общеукрепляющим, освежающим, антимикробным действием и улучшают пищеварение, повышают аппетит.

## 20 января среда



Луна в Близнецах (13:38), 12-й лунный день (4:56)

В этот день лунного месяца нельзя проявлять никаких разрушительных эмоций. Это период некоего завершения, но в то же время он освобождает дорогу новому лунному циклу. Вечером хорошо зажечь свечу, закрыть глаза и мысленно представить себе, как пройдет у вас ближайший лунный месяц.

### Декабрист гасит агрессивность

Магия  
ароматов



Декабрист – одно из самых любимых домашних растений, и совершенно не зря. Он прекрасно гасит агрессивность и злость, создает благоприятную атмосферу в доме и способствует гармонии в отношениях. Часто это комнатный цветок сравнивают с пылесосом, который очищает пространство от «пыли» наших тревог.

## 21 января четверг



Луна в Близнецах (14:27), 13-й лунный день (6:00)

В эти дни лунного цикла воздерживайтесь от новых дел. Не перенапрягайтесь и не поддавайтесь суете. Если есть возможность, отдохните или проведите время на природе. Продумайте и распланируйте свои действия: сегодняшние планы, мысли и желания имеют все шансы воплотиться.

### Горшочек в морском стиле

Хозяйке  
на заметку



К сожалению, глиняные цветочные горшки «живут» недолго. Через 2–3 года на поверхности появляется белый налет, цвет горшка тускнеет. Но вы можете дать ему второе «рождение», превратив в новую декоративную вещь. Возьмите морские камешки и ракушки. Промойте и вымойте горшок. Любым герметиком наклейте на поверхность горшка ракушки и камешки, начиная снизу и постепенно продвигаясь вверх. Можно освежить мозаику бусинками или кусочками стекла. Расстояние между камешками заполните затиркой – составом, используемым для заделки швов в кафельной кладке. Горшочек в морском стиле может не только послужит домиком для цветка, но станет украшением любого интерьера.

## 22 января пятница



Луна в Раке (15:24), 14-й лунный день (6:56)

День работы над собой, познания и смирения. Не лгите и не сплетничайте, не поддавайтесь суете, избегайте поспешности и резких суждений. Сделайте первые шаги к осуществлению целей, которые вы себе наметили. Благоприятно общение с теми, кто близок вам по духу и по энергетике.

### Юмористическая минутка

Улыбнись



- Заверните эти три носовых платочка, – говорит покупатель продавщице, – только упакуйте красиво, я хочу подарить их жене.
- Это будет для нее сюрприз, – улыбается продавщица.
- О да, ведь она надеется, что я подарю ей замшевое пальто.

## 23 января суббота



Луна в Раке (16:28), 15-й лунный день (7:42)

День достаточно напряженный в эмоциональном плане. Если вы хотите принять сегодня какое-то решение, сначала сто раз все обдумайте. Начинать можно только хорошо продуманные и тщательно спланированные дела, иначе есть риск попасть в трудную ситуацию, столкнуться с проблемами.

### Луна – царица вещей снов



Чтобы увидеть вещий сон, помимо особого личного настроения необходимо определенное положение Луны. Вещих снов следует ожидать, когда Луна находится в знаках Тельца, Рака и Рыб. Дни, когда Луна перемещается в созвездия Овна и Скорпиона, благоприятны для тренировок по управлению сновидениями. Наконец, сны чаще оказываются вещими, если Луна в Близнецах, Деве, Весах, Стрельце, Водолее и Рыбах.

## 24 января воскресенье



Полнолуние, Луна во Льве (17:36), 16-й лунный день (18:51)

Хороший день для активных дел, требующих много энергии, для общения с природой и построения творческих замыслов. Сегодня не следует жить по плану: судьба может преподнести неожиданные сюрпризы. Вы можете задавать смелые вопросы – есть шанс, что вы получите честные, искренние ответы.

### Приметы субботы и воскресенья



Суббота – день легкий и хороший. В субботу можно начать какое-либо дело. Если что-то сделать в субботу, то и впредь это будешь делать по субботам. Хорошо в субботу отправляться в дорогу и переезжать в новый дом.

Постельное белье надо менять в ночь с субботы на воскресенье. В воскресенье нельзя начинать работу. Обрезать ногти в воскресенье – денег не будет. В воскресенье нельзя есть рано утром: будут слезы.

## 25 января понедельник



Убывающая Луна во Льве (18:45), 17-й лунный день (8:50)

Сегодня день усвоения и поглощения энергии Космоса. Наиболее благоприятное время для налаживания и восстановления контактов, в поиске единомышленников. Позвоните старым друзьям. Окажите поддержку тем, кто в ней нуждается. В этот день можно многое поправить в человеческих отношениях, повернуть жизнь к лучшему.

### Мексиканская закуска с авокадо

С миру  
по рецепту



*2 спелых авокадо, 1 красная луковица, 1 помидор, сок лайма или лимона, 3 ст. ложки измельченной зелени кинзы, зубчик чеснока, 1 чайная ложка пасты чили (или любой сухой смеси мексиканских пряностей).*

Авокадо очистите, нарубите маленькими кубиками и сбрызните соком лайма или лимона. Мелко нарежьте луковицу. Помидор очистите от кожицы и семян и мелко нарубите. Смешайте все овощи, добавьте измельченный зубчик чеснока, зелень кинзы, пасту чили и сок одного лимона или двух лаймов. Аккуратно перемешайте и охладите. Подавайте к столу с тонкими ржаными гренками.

## 26 января вторник



Луна в Деве (19:54), 18-й лунный день (9:16)

Сегодня не стоит примерять на себя чужие роли, представлять себя на месте других – хорошо бы разобраться со своими проблемами. Не отказывайтесь от запланированного, даже если обстоятельства сложатся на первый взгляд неблагоприятно, доведите все до конца. Избегайте хаотичности и нервозности.

### Что подскажет домовой

Улыбнись



Положите деньги на хозяйственные расходы под скатерть кухонного стола. Таким образом вы даете знать домовому, какая сумма не подорвет семейный бюджет. Домовой – очень рачительный хозяин, и он поможет вам так истратить эти деньги, чтобы ни одна копейка не пропала даром.

## 27 января среда



Луна в Деве (21:02), 19-й лунный день (9:38)

Сегодня звезды будут благоприятствовать тем, кто четко знает, чего хочет, и умеет правильно планировать свои действия. Постарайтесь направить свою энергию в творческое русло: не следует ограничивать себя в получении новых впечатлений. Впитывайте информацию, делитесь опытом, общайтесь.

### Аромамедальон

Магия  
ароматов



Аромалампа помогает нам наполнить ароматами наш дом. Но ароматерапией можно заниматься не только дома. Для того чтобы «носить» запах с собой, купите аромамедальон – кувшинчик на шнурке, который носят на шее. В инструкции к применению того или иного эфирного масла обычно указывается, сколько капель масла необходимо для тех или иных целей. Как правило, необходимое количество масла колеблется от 4 до 6 капель.

## 28 января четверг



Луна в Деве (22:09), 20-й лунный день (9:58)

День в целом не очень благоприятный, нужно постараться избавиться от негативной энергии. Задумайтесь о своих помыслах. Окажите поддержку тем, кто в ней нуждается. Обострятся «инстинкт толпы», низменные инстинкты, поэтому не стоит следовать своим порывам и потакать же ланиям.

### Юмористическая минутка

Советы  
психолога



– Ты обратила внимание на ту даму, которая только что прошла мимо? – спрашивает муж.

– О ком ты говоришь? – отвечает жена. – О той, с фальшивыми ресницами, крашеными волосами, кривыми ногами, длиннющими руками, в вышедшем из моде пальто и старой шляпке? С какой стати я буду обращать на нее внимание?

## 29 января пятница



Луна в Весах (23:15), 21-й лунный день (10:18)

День иллюзий, заблуждений, обманов и отравлений (можно отравиться даже качественными продуктами). Не поддавайтесь внушению, лени, земным соблазнам. Отложите все важные дела, какими бы неотложными они вам не казались. Побудьте наедине с собой. Лучшее, чем можно заняться, – рутинные дела.

### Гранат улучшает состав крови

Питайтесь  
правильно



Этот замечательный фрукт содержит алкалоиды, дубильные вещества, танины, благодаря чему гранаты оказывают на наш организм противовоспалительное, вяжущее, глистогонное и кроветворное воздействие. Гранаты улучшают состав крови, ее качества и воздействуют на работу селезенки – главного кроветворного органа нашего тела. Ослабленным людям после тяжелой болезни просто необходимо пить сок граната.

## 30 января суббота



Луна в Весах, продолжение 21-го лунного дня

Наилучшее время для отдыха. Благоприятно общение с природой. Хорошо в этот день подумать о традициях своей семьи, предков, о том, как эти традиции поддержать и укрепить. Работайте с информацией, слушайте свой внутренний голос. Старайтесь не поддаваться суете, меньше разговаривайте и больше слушайте.

### Витаминный настой для кожи



На убывающей Луне резервы красоты и здоровья повышаются за счет позитивного отношения к жизни. В такие дни особой энергией будет обладать настой из трав: *5 г ягод можжевельника, 15 г ивовой коры, 15 г березовых листьев, 10 г цветков бузины, 10 г травы тысячелистника*. Залить 2 ч. ложки сбора 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 10 мин., затем процедить.

## 31 января воскресенье



Луна в Скорпион (0:02), 22-й лунный день (10:59)

Действуют рекомендации предыдущих лунных суток. Время переплавки своей физической природы и избавления от болезней. С этим днем связано активное творческое начало, движение. День храбрости, бесстрашия, революционных перестроек, упорства в достижении цели. Хороший день для работы над укреплением своего здоровья, занятий спортом.

### Найдите нестандартное решение



Символ 22-го лунного дня – Слон. Пассивный и во многом неудачный день. Отдохните, вы еще успеете проявить активность. В этот день Луна формирует следующую фазу. Происходит поворот в энергетике – от повышенной активности к замедлению всех реакций, снижению общего тонуса. Это время благоприятно для совершения путешествий, паломничества, поездок за город, командировок, принятия обетов и принесения клятв. Для людей науки этот день тоже необычайно удачен, обязательно придет нестандартное решение стоящей перед ними проблемы. Главное – хорошо сосредоточиться.

## Февраль

### 1 февраля понедельник



Луна в Скорпион, 23-й лунный день (11:23)

День мудрости и щедрости. Отважьтесь на нестандартные решения, они принесут хорошие результаты. Никаких планов сегодня лучше не строить, а следовать своим желаниям, интуиции, разумно корректировать все происходящее, ориентируясь на то, что получается лучше всего. Успешна работа со словом и информацией.

### Ароматная диета



По результатам исследований в одном из медицинских центров Чикаго было установлено, что, вдыхая определенные запахи, можно избавиться от чувства голода. Нужно взять кусочек банана, ломтик зеленого яблока, по щепотке мяты перечной и ванили, все это прогреть на растительном масле и вдыхать пары при первом ощущении голода или за 15 минут до еды. Аппетит заметно снижается или исчезает совсем. При этом оригинальном способе можно без особых страданий похудеть за полгода примерно на 12 кг, сбрасывая по 2 кг в месяц.

## 2 февраля вторник



Луна в Скорпион (2:30), 24-й лунный день (11:51)

Лучший день для важных, долговременных проектов и дальних поездок. Все дела, начатые в этот период, удаются как нельзя лучше. Следующего такого шанса придется ждать целый месяц. Прислушивайтесь к каждому сказанному слову. Это поможет вам узнать свой путь, свою судьбу, понять свое предназначение в этой жизни.

### Овсяный пилинг



Пилинг прекрасно очищает кожу от ороговевших частиц и грязи, способствует ее более быстрому обновлению. Смешайте 1 стакан овсяных хлопьев, измельченных в кофемолке, 1 столовую ложку пищевой соды и 1 чайную ложку поваренной соли. Для одной процедуры столовую ложку смеси разбавьте водой до состояния густой кашицы и нанесите на тело круговыми движениями, слегка массируя кожу в течение 2–3 минут, затем примите теплый душ.

## 3 февраля среда



Луна в Стрельце (3:34), 25-й лунный день (12:25)

Критический день, один из наиболее сложных в месяце. Ограничьте общение, контролируйте эмоции. Остерегайтесь недоразумений, связанных с решениями руководства. Не доверяйте обещаниям и обязательствам: они вольно или невольно будут нарушены. Занятия, требующие интеллектуальных усилий, сегодня не принесут успеха.

### Такие разные сардельки



Если при варке сарделек вода окрасилась в розовый цвет, значит, в мясо добавлена соя. Высшего сорта могут быть только свиные сардельки, говяжьи – это сардельки 1-го сорта.

Хорошие сардельки и сосиски не могут стоить в 1,5 раза дешевле мяса. В этом случае вы приобретаете соевый суррогат, напичканный красителями и вкусовыми добавками.

## 4 февраля четверг



Луна в Стрельце (4:35), 26-й лунный день (13:06)

День связан с пробуждением сил природы. Считается, что на человека может снизойти откровение. Не предавайтесь грусти или безделью. Если вы давно хотели что-то поменять в своей жизни – сегодня самое время, особенно в первой половине дня. Хорошо отправляться в поездки и путешествия.

### Как ухаживать за окнами

Хозяйке  
на заметку



Окна лучше всего мыть при ущербной Луне в дни *Близнецов, Весов, Водолея, Овна, Льва и Стрельца*. Предохранить окна от запотевания и замерзания можно, если смазать стекла изнутри спиртовым раствором глицерина (1 часть глицерина на 10 частей этилового спирта), а затем протереть затем фланелью. Оконные стекла надолго сохранят свежесть, если после мытья протереть их следующей смесью: на 30 г воды 70 г глицерина и несколько капель нашатырного спирта. Мыть окна нужно в нежаркую и безветренную погоду, так как ярким солнечным днем и на ветру стекла высохнут слишком быстро, и на них могут появиться радужные разводы.

## 5 февраля пятница



Луна в Козероге (5:31), 27-й лунный день (13:57)

Это день ложного обольщения собственными достижениями: вы можете грешить тщеславием и гордыней. Ни в коем случае не идите на неоправданный риск – авантюры противопоказаны. Воздержитесь от активной деятельности. Отдых, расслабление, медитации – вот что поможет вам преодолеть неприятности этого дня.

### Луна в Козероге – делайте маникюр



Подпиливайте ногти короткими движениями, двигаясь от края ногтя к середине. Чтобы не испортить форму ногтей, сначала обрабатывайте боковые стороны и строго в одном направлении. обработки кутикулы лучше не использовать ножницы – это усиливает ее рост.

Лучше всего отодвинуть ее специальной лопаточкой, перед этим смазав кремом или специальным маслом.

Сначала нанесите лак-основу, затем цветной лак – короткими мазками от кончика ногтя к его основанию, сначала на центральную часть ногтя, затем на боковые участки.

## 6 февраля суббота



Луна в Козероге (6:22), 28-й лунный день (14:57)

День достаточно напряженный в эмоциональном плане. Начинать можно только хорошо продуманные и тщательно спланированные дела, иначе можно столкнуться с проблемами. Не стоит назначать встречи с теми, кто не связан с вами родственными узами, какими бы важными они ни казались, – успеха это общение не принесет.

### Эмоциональный биоритм



Сила наших чувств, внутреннее и внешнее восприятие, интуиция и способность к творчеству находятся под влиянием эмоционального биоритма. Особенно это касается тех людей, чьи профессии связаны с общением. Критический день эмоционального биоритма наступает через 14 суток, в тот день недели, в который вы родились (иногда на день раньше, особенно если вы родились утром). Продолжительность критического периода бывает разной: иногда он длится недолго, иногда затягивается. Во второй половине цикла мы становимся раздражительными, легко возбудимыми, недооцениваем свои возможности, в общем, впадаем в пессимизм.

## 7 февраля воскресенье



Луна в Водолее (7:05), 29-й лунный день (16:07)

Неоднозначный день, удачный для активных людей и опасный для тех, кто подвержен чужому влиянию. Сегодня важно проявлять самостоятельность в решениях, выдержку и характер, не поддаваться на провокации, избегать чужих влияний. Нежелательно активно общаться, бывать в местах скопления людей.

### Юмористическая минутка

Улыбнись



Жена подает кофе мужу, читающему в кресле газету. После первого глотка он возмущенно кричит:

- Ты же знаешь, что я пью кофе без сахара!
- Знаю, дорогой, но так хотелось услышать твой голос.

## 8 февраля понедельник



Луна в Водолее, 30-й, 1-й лунные дни

В этот день нежелательно что-то предпринимать и начинать. Хорошо рассчитываться с долгами, выполнять обещанное, особенно детям. Воздержитесь от посещения больших магазинов и вообще мест с большим количеством народа. Следите за своими мыслями, простите обидчиков.

### Луна в Водолее – наводим чистоту

Хозяйке  
на заметку



В дни Водолея можно наводить чистоту на кухне. Чтобы удалить въевшуюся грязь и ржавчину с плиты или раковины, совсем не обязательно использовать химию – подойдет и обычное растительное масло. Налейте его в мисочку и слегка подогрейте. Затем смочите полотняную тряпочку в подогретом масле и протрите загрязненные места. Результат вас приятно удивит.

## 9 февраля вторник



Луна в Рыбах, 2-й лунный день (18:45)

В первые дни лунного цикла воздерживайтесь от новых дел.

Не перенапрягайтесь и не поддавайтесь суете. Если есть возможность, отдохните или проведите время на природе. Продумайте и распланируйте свои действия: сегодняшние планы, мысли и желания имеют все шансы воплотиться.

### Ароматы для Солнца в Рыбах



Творческие и артистичные Рыбы рождаются с желанием видеть мир в розовом свете, а из ароматов предпочитают *лилию, душицу, лотос, мускат, шалфей* или *базилик*. На ночь не забудьте наполнить спальню ароматом *лаванды* – это чудесный запах, который делает сны сладкими и счастливыми.

## 10 февраля среда



Луна в Рыбах (8:41), 3-й лунный день (20:08)

День работы над собой, познания и смирения. Не лгите и не сплетничайте, не поддавайтесь суете, избегайте поспешности и резких суждений. Сделайте первые шаги к осуществлению целей, которые вы себе наметили. Благоприятно общение с теми, кто близок вам по духу и по энергетике.

### Все плохое – временно



В жизни не бывает ничего постоянного. То, что сегодня вам кажется вселенской катастрофой, через некоторое время перестает быть поводом для переживаний. Задумайтесь о неприятностях, которые случались с вами в разные периоды: согласитесь, что все они остались далеко в прошлом, и в настоящее время вы испытываете лишь легкую печаль, вспоминая об этих не самых лучших моментах жизни.

## 11 февраля четверг



Луна в Овне, 4-й лунный день (21:31)

День достаточно напряженный в эмоциональном плане. Если вы хотите принять сегодня какое-то решение, сначала сто раз все обдумайте. Начинать можно только хорошо продуманные и тщательно спланированные дела, иначе есть риск попасть в трудную ситуацию, столкнуться с проблемами.

### День получения информации



Символ 4-го дня – Древо познания. Это период получения информации. Именно в этот день вам может открыться истина о вашем реальном положении в данный момент. Этот день больше подходит для отдыха: проведите его в уединении на природе. Но имейте в виду: алкоголь лучше исключить. В соответствии с христианской эзотерической традицией в 4-й лунный день человека соблазняет дьявол: именно в этот день Адам и Ева совершили грехопадение.

## 12 февраля пятница



Луна в Овне (9:32), 5-й лунный день (22:54)

Хороший день для активных дел, требующих много энергии, для общения с природой и построения творческих замыслов. Сегодня не следует жить по плану: судьба может преподнести неожиданные сюрпризы. Вы можете задавать смелые вопросы – есть шанс, что вы получите честные, искренние ответы.

### Как питать кожу зимой



Если вы хотите иметь здоровую и красивую кожу, то в холодное время года не забывайте о вечернем очищении. Лучше всего использовать для этой цели подсолнечное нерафинированное масло. Ватный тампон смочите в подогретом на водяной бане масле и начинайте обильно наносить масло на лицо. Движения от шеи – к подбородку, от подбородка и рта – к вискам, от основания носа – ко лбу. Подождите пару минут, дайте маслу впитаться, затем снимите его тампоном с лосьоном.

## 13 февраля суббота



Луна в Овне (9:58), 6-й лунный день

День связан с пробуждением сил природы. Считается, что на человека может снизойти откровение. Не предавайтесь грусти или безделью. Если вы давно хотели что-то поменять в своей жизни – сегодня самое время, особенно в первой половине дня. Хорошо отправляться в поездки и путешествия.

### Как ухаживать за окнами

Хозяйке  
на заметку



Окна лучше всего мыть в дни *Близнецов, Весов, Водолея, Овна, Льва и Стрельца*. Предохранить окна от запотевания и замерзания можно, если смазать стекла изнутри спиртовым раствором глицерина (1 часть глицерина на 10 частей этилового спирта), а затем протереть затем фланелью. Оконные стекла надолго сохранят свежесть, если после мытья протереть их следующей смесью: на 30 г воды 70 г глицерина и несколько капель нашатырного спирта. Мыть окна нужно в нежаркую и безветренную погоду, так как ярким солнечным днем и на ветру стекла высохнут слишком быстро, и на них могут появиться радужные разводы.

## 14 февраля воскресенье



Луна в Тельце (10:27), 7-й лунный день (0:15)

Это день одиночества и сосредоточения, который потребует рассудительности и рациональности. Идеальное время самопознания, углубления, аскезы и смирения. Рекомендуется очищение физическое и духовное: зажгите свечу и обойдите с ней комнату или квартиру. Избегайте суеты, не тратьте энергию попусту

### Бефстроганов из кальмаров



*500 г кальмаров, 2 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки пшеничной муки, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, перец и соль по вкусу.* Кальмары почистить, помыть, слегка отбить, нарезать кусочками шириной 5–8 см, посыпать солью, перцем и обжарить в масле с мелко нарезанным луком. Потом посыпать мукой, размешать и снова жарить до золотистого цвета. После этого добавить сметану и тушить до готовности. На гарнир подать жареный или отварной картофель, соленые огурцы.

## 15 февраля понедельник



Луна в Тельце (11:00), 8-й лунный день (1:33)

Если этот день не складывается удачно, если все валится из рук, это означает, что срочно нужно что-то менять – и скорее не во внешних обстоятельствах, а в себе. Внимательно слушайте тех, кто сегодня обращается к вам с критикой: они помогут взглянуть на себя трезво, оценить свои достижения, возможности и ресурсы.

### Пенки для умывания

Покупай  
с умом



По консистенции пенки для умывания напоминают жидкое мыло, на самом же деле это синтетические детергенты (поверхностно активные вещества – ПАВ). Вообще говоря, ПАВ могут быть очень вредны для кожи, особенно те, которые хорошо в нее проникают. Это прежде всего лаурилсульфаты (лаурилсульфат натрия, лаурилсульфат аммония и др.). Они дают густую пену, хорошо удаляют грязь, но при этом повреждают липидный слой кожи и живые клетки.

## 16 февраля вторник



Луна в Близнецах (11:38), 9-й лунный день (2:47)

Напряженный день в эмоциональном плане. Во избежание проблем, начинать можно только хорошо продуманные и тщательно спланированные дела. Не стоит назначать встречи с теми, кто не связан с вами родственными узами, даже если они играют для вас важную роль, – успеха это общение не принесет.

### Таинство сновидений



Во сне наш организм отдыхает, полностью отключаясь от внешнего мира. Но в то же время он лучше концентрируется на нашем внутреннем состоянии, анализируя события прошлого. Самые потаенные мысли, чувства, ощущения, находят свое выражение в наших сновидениях. Сны всегда являются отражением, а иногда и продолжением жизни нашей души. В сновидениях можно отыскать информацию, которая поможет при решении наших проблем, увидеть будущее. Используя толкование снов, получить возможность обойти все те препятствия и преграды, которые поджидают нас на жизненном пути.

## 17 февраля среда



Луна в Близнецах (12:24), 10-й лунный день (3:53)

Неоднозначный день, удачный для активных людей и опасный для тех, кто подвержен чужому влиянию. Сегодня важно проявлять самостоятельность в решениях, выдержку и характер, не поддаваться на провокации, избегать чужих влияний. Нежелательно активно общаться, бывать в местах скопления людей.

### Цветы для процветания

Хозяйке  
на заметку



Жена подает кофе мужу, читающему в кресле газету. После первого глотка он возмущенно кричит:

- Ты же знаешь, что я пью кофе без сахара!
- Знаю, дорогой, но так хотелось услышать твой голос.

## 18 февраля четверг



Луна в Раке (13:17), 11-й лунный день (4:51)

Наилучшее время для отдыха. Благоприятно общение с природой. Хорошо в этот день подумать о традициях своей семьи, предков, о том, как эти традиции поддержать и укрепить. Работайте с информацией, слушайте свой внутренний голос. Старайтесь не поддаваться суете, меньше разговаривайте и больше слушайте.

### Алоэ против насморка



При первых же признаках начинающегося насморка – как только в носу защекотало, а в голове появилась тяжесть – отламывайте самый мясистый лист алоэ, выдавливайте из него в рюмочку сок и закапывайте по 4–5 капель в каждую ноздрю. Ребенку лучше закапывать не чистый сок, а разбавить его таким же количеством кипяченой воды. Некоторое время надо полежать. Процедуру повторяйте каждые 2–3 часа.

## 19 февраля пятница



Луна в Раке (14:18), 12-й лунный день (5:39)

День, в который необходимы осторожность и внимательность в выполнении любого дела. Не бросайте начатое, обязательно доводите все до конца. Это время пробуждения скрытых резервов, преобразования природы человека. Для того чтобы воспользоваться такой силой, надо быть абсолютно чистым духовно.

### Чтобы волосы и кожа были в порядке

Питайтесь  
правильно



Сыр, мясные субпродукты (печень, почки, мозги), а также яичные желтки помогут добиться идеального состояния кожи и волос. Почему? Потому что в этих продуктах содержится биотин, который отвечает за обмен жирных кислот, поддерживает рост волос и ногтей, замедляет потерю волос с возрастом.

## 20 февраля суббота



Луна во Льве (15:23), 13-й лунный день (16:19)

Это время накопления информации. Лучше не рваться вперед, а оглянуться назад: многие ситуации в эти лунные сутки повторяются, возвращаются, как плохо выполненные уроки: на исправление, доработку и переделку. Продуктивны контакты с людьми новыми или не слишком близкими.

### Отправляйтесь в путешествие



Символ 13-го лунного дня – Колесо. Это еще один неудачный день: дело идет к полнолуннию. Все возвращается на круги своя. По «кольцу» к вам могут вернуться былые заботы и проблемы. Тот, кто заболит в этот день и окажется в больнице, может пролежать там долго. Отнеситесь к ним стоически, без нервотрепки. Решать проблемы – не значит поднимать панику вокруг них. Это весьма благоприятное время для путешествий, командировок или паломничества.

## 21 февраля воскресенье



Луна во Льве (16:30), 14-й лунный день (6:51)

Лучший день для важных, долговременных проектов и дальних поездок. Все дела, начатые в этот период, удаются как нельзя лучше. Следующего такого шанса придется ждать целый месяц. Прислушивайтесь к каждому сказанному слову. Это поможет вам узнать свой путь, свою судьбу, понять свое предназначение в этой жизни.

### Чтобы ложки блестели

Хозяйке  
на заметку



Серебряные столовые приборы и изделия очищают мелом с нашатырным спиртом. Потом их промывают водой и насухо вытирают. Можно использовать пасту, состоящую из 50 г воды, 50 г мела тонкого помола и 100 г банного мыла. Растворите измельченное мыло в горячей воде, добавьте мел и хорошо перемешайте. Пасту нанесите на шерстяной тампон и протрите серебряные изделия до блеска. Потемневшие столовые приборы из мельхиора и серебра, прокипяченные в концентрированном отваре чесночной шелухи, приобретут чистоту и блеск. Время кипячения и насыщенность отвара зависят от загрязненности приборов и их количества.

## 22 февраля понедельник



Полнолуние, Луна во Льве (17:39), 15-й лунный день (7:19)

Хороший день для активных дел, требующих много энергии, для общения с природой и построения творческих замыслов.

Сегодня не следует жить по плану: судьба может преподнести неожиданные сюрпризы. Вы можете задавать смелые вопросы – есть шанс, что вы получите честные, искренние ответы.

### Как питать кожу зимой



Если вы хотите иметь здоровую и красивую кожу, то в холодное время года не забывайте о вечернем очищении. Лучше всего использовать для этой цели подсолнечное нерафинированное масло. Ватный тампон смочите в подогретом на водяной бане масле и начинайте обильно наносить масло на лицо. Движения от шеи – к подбородку, от подбородка и рта – к вискам, от основания носа – ко лбу. Подождите пару минут, дайте маслу впитаться, затем снимите его тампоном с лосьоном.

## 23 февраля вторник



Луна в Деве (18:47), 16-й лунный день (7:42)

Эмоционально нестабильный день. Избегайте импульсивности и непродуманных действий. Сегодня возможны конфликты, поэтому дайте себе хорошую физическую нагрузку в спортзале. Воздерживайтесь от излишеств. Контролируйте свои эмоции и желания.

### Вдыхайте запах герани и ванили

Магия  
ароматов



Дни перед полнолунием благоприятны для активных людей и опасны для тех, кто подвержен чужому влиянию. Сегодня старайтесь избегать беспокойства, суеты. Полезно вдыхать запахи *сосны* и *кипариса*, *герани* и *ванили*.

## 24 февраля среда



Луна в Деве, 17-й лунный день (8:03)

Сегодня звезды будут благоприятствовать тем, кто четко знает, чего хочет, и умеет правильно планировать свои действия. Постарайтесь направить свою энергию в творческое русло: не следует ограничивать себя в получении новых впечатлений.

### Луна в Деве – пора в салон красоты



Секреты Прическа, сделанная в эти дни, дольше сохранит форму. День подходит для стрижки волос, маникюра, педикюра, наращивания ногтей. Благоприятны все очистительные процедуры – ванны, сеансы арома- и фитотерапии.

Используйте возможность сделать обдуманные и практичные покупки – гигиенические средства и натуральную косметику. Обратите внимание на жидкие кремы для тела, кремы на липосомной основе, безалкогольные тоники.

## 25 февраля четверг



Луна в Весах (21:01), 18-й лунный день (8:23)

День в целом не очень благоприятный, нужно постараться избавиться от негативной энергии. Задумайтесь о своих помыслах. Окажите поддержку тем, кто в ней нуждается. Обостряется «инстинкт толпы», низменные инстинкты, поэтому не стоит следовать своим порывам и потакать желаниям.

### Шашлычки из лосося



*300 г филе лосося или семги.*

*Для маринада: 2 чайные ложки соевого соуса, 2 чайные ложки меда, 2 чайные ложки горчицы и 1 чайная ложка семян кунжута.*

Филе лосося нарежьте небольшими кусочками и сложите в посуду для маринования. Отдельно приготовьте маринад, смешав соевый соус, мед, горчицу и кунжут. Готовым маринадом залейте кусочки рыбы, перемешайте и оставьте в прохладном месте на 20 минут для маринования. Замаринованную рыбу нанижите на деревянные шпажки, смоченные водой. В форму для запекания налейте немного воды и установите шпажки с рыбой на бортики формы. Запекайте в течение 15 минут в разогретой до 170 градусов духовке.

## 26 февраля пятница



Луна в Весах (22:06), 19-й лунный день (8:43)

День иллюзий, заблуждений, обманов и отравлений (можно отравиться даже качественными продуктами). Не поддавайтесь внушению, лени, земным соблазнам. Отложите все важные дела, какими бы неотложными они вам не казались.

### Как сохранить тюльпаны

Хозяйке  
на заметку



Как же продлить жизнь столь прихотливым растениям? Перед тем как поставить тюльпаны в воду, опустите минут на 10 кончики стеблей в сахарный песок. Поставьте их в слегка подслащенную (1 чайная ложка сахара на 1 л воды) холодную воду, можно даже с кусочками льда. Чтобы стебли тюльпанов в воде сразу не согнулись, обмотайте стебли плотной бумагой и в таком виде поместите в вазу. Через некоторое время бумагу можно будет снять, стебли уже не опустятся.

## 27 февраля суббота



Луна в Весах (23:12), 20-й лунный день (9:04)

Наилучшее время для отдыха. Благоприятно общение с природой. Хорошо в этот день подумать о традициях своей семьи, предков, о том, как эти традиции поддержать и укрепить. Работайте с информацией, слушайте свой внутренний голос. Старайтесь не поддаваться суете, меньше разговаривайте и больше слушайте.

### Очищаем кожу



Вот очень простой рецепт очищающей, противовоспалительной маски, которая подойдет для всех типов кожи, и, прежде всего, для жирной, с расширенными порами и склонной к появлению угревой сыпи: столовую ложку спиртового настоя календулы разбавьте стаканом воды и постепенно добавляйте пшеничную муку до достижения консистенции сметаны. Нанесите маску на лицо на 20 минут, затем смойте теплой водой.

## 28 февраля воскресенье



Луна в Скорпион, продолжение 20-го лунного дня (9:27)

Плавный и гармоничный день, время милосердия, терпения и духовного преображения. Практические усилия не дадут особых результатов. Но начатое дело не бросайте и обязательно доведите до конца. Перегрузки сегодня противопоказаны. Посвятите вечер дому, семье, любимым.

### Интеллектуальный биоритм



Этот биоритм оказывает влияние на наши умственные способности. Это касается логики, способности предвидеть то или иное событие. Критические дни этого биоритма тормозят интеллектуальную деятельность. Ослабевают сила и скорость реакции. Если бы все знали об этом, может быть, аварий на дорогах было бы значительно меньше. Ведь в эти дни так легко совершить ошибку! Лучше в этот период отказаться от сложных заданий и постараться повысить, насколько это возможно, внимание и концентрацию.

## 29 февраля понедельник



Луна в Скорпион (00:16), 21-й лунный день (09:52)

Активный, творческий день, связанный с переменами, победой, триумфом, с силой и движением. Сегодня вы можете проявить решительность в своих действиях, хорошо расставаться с вредными привычками. Налаживайте контакты, общайтесь и решайте неотложные вопросы.

### Что расскажет этикетка: вина Германии



«*Deutscher Tafelwein*» – столовое вино.

«*Deutscher Landwein*» – местное вино.

«*Qualitätswein bestimmter Anbaugebiete*» (QbA) – качественное вино с указанием происхождения, то есть винодельческого региона. При их изготовлении возможно добавление сахара.

## Март

### 1 марта вторник



Луна в Стрельце (1:19), 22-й лунный день (10:23)

Это день мудрости и щедрости. Отважьтесь на нестандартные решения, они принесут хорошие результаты. Никаких планов сегодня лучше не строить, а следовать своим желаниям, интуиции, разумно корректировать все происходящее, ориентируясь на то, что получается лучше всего.

### Веснушки боятся петрушки



Солнышко светит все ярче. И вот на коже появляются веснушки. Попробуйте сделать маску из петрушки. Петрушка не только отбеливает кожу, но еще и снабжает ее ценными витаминами, омолаживает. Приготовить смесь из 1 столовой ложки измельченных листьев петрушки и такого же количества меда. Если кожа комбинированная или жирная, к этой смеси можно добавить 1 чайную ложку лимонного сока. Смыть маску через 20 минут.

## 2 марта среда



Луна в Стрельце (2:20), 23-й лунный день (11:00)

Критический день, один из наиболее сложных в месяце. Ограничьте общение, контролируйте эмоции. Не доверяйте обещаниям и обязательствам: они вольно или невольно будут нарушены. Занятия, требующие интеллектуальных усилий, сегодня не принесут успеха.

### Чтобы вывести шлаки

Питайтесь  
правильно



Возможны стрессы, упадок сил, эмоциональная напряженность, ухудшение настроения. Помогите своему организму избавиться от всего лишнего. Капуста, курага, отруби и продукты, содержащие отруби, способствуют выведению шлаков из организма. Почему? В них содержится клетчатка, а она должна поступать в организм ежедневно. Можно чередовать: один день – отруби, другой – капуста, курага.

## 3 марта четверг



Луна в Стрельце (3:18), 24-й лунный день

Лучший день для важных, долговременных проектов и дальних поездок. Дела, начатые в этот период, удаются как нельзя лучше. Следующего такого шанса придется ждать целый месяц. Прислушивайтесь к каждому сказанному слову. Это поможет вам узнать свой путь, свою судьбу, понять свое предназначение.

### Суп испанский с пармезаном

С миру  
по рецепту



*Бульон – 3 стакана, хлеб белый – 150 г, сыр пармезан – 150 г, желтки яичные – 3 шт., соль, специи по вкусу.*

Хлеб и сыр натереть на мелкой терке, соединить. Растереть смесь с яичными желтками. Развести все бульоном и варить на легком огне до готовности, непрерывно помешивая...

## 4 марта пятница



Луна в Козероге (4:10), 25-й лунный день (12:39)

День связан с пробуждением сил природы. Считается, что на человека может снизойти откровение. Не предавайтесь грусти или безделью. Если вы давно хотели что-то поменять в своей жизни – сегодня самое время, особенно в первой половине дня. Хорошо отправляться в поездки и путешествия.

### Не торопите события



Символ 25-го лунного дня – Черепаха. Тяжелый, пассивный день, и не стоит проявлять поспешность. Будьте обстоятельны и неторопливы, подолгу обдумывайте каждый шаг, взвешивайте все «за» и «против» и только потом совершайте какие-то действия. Как говорится: «Один раз отмерь...» Не злоупотребляйте лекарствами, вином, сигаретами, острой пищей. Сосредоточьтесь на духовных проблемах.

## 5 марта 3 суббота



Луна в Козероге (4:56), 26-й лунный день (13:43)

Это день одиночества и сосредоточения, который потребует рассудительности и рациональности. Идеальное время самопознания, углубления, аскезы и смирения. Избегайте суеты, не тратьте энергию попусту.

### Салат из сельдерея с ананасами



*200–250 г черешков сельдерея, 300 г консервированного ананаса в ломтиках, 3 яблока, 1/2 стакана грецких орехов, майонез по вкусу.*

Мелко нарежьте черешки сельдерея, добавьте нарезанные ломтиками яблоки, ананас, измельченные грецкие орехи. Заправьте майонезом.

## 6 марта воскресенье



Луна в Водолее (5:35), 27-й лунный день

Это день ложного обольщения собственными достижениями: вы можете грешить тщеславием и гордыней. Не идите на неоправданный риск – авантюры противопоказаны. Воздержитесь от активной деятельности. Отдых, расслабление, медитации помогут вам преодолеть неприятности этого дня.

### Ворсинка к ворсинке

Хозяйке  
на заметку



При ущербной Луне в дни *Близнецов*, *Весов* и *Водолея* можно чистить домашний текстиль и ковровые покрытия. Перед тем как чистить синтетический ковер пылесосом, обработайте его антистатиком, тогда пыль легко удалится с его поверхности. Цвет ковра станет ярче, если с вечера посыпать его мелкой солью, а на другой день снять ее чистой влажной тряпкой. Для освежения красок протрите ковер тряпкой или губкой, смоченной столовым уксусом. Ковер после чистки заблестит, если его протереть губкой или тряпкой, смоченной в этиловом спирте. Чтобы уничтожить образовавшиеся на ковре «замины» ворса, нужно обработать эти места паром в течение 3–5 минут, поколотить с изнанки выбивалкой (при этом ворс поднимается), а затем прогладить утюгом до высыхания.

## 7 марта понедельник



Луна в Водолее (6:09), 28-й лунный день (17:37)

День достаточно напряженный в эмоциональном плане. Начинать можно только хорошо продуманные и тщательно спланированные дела, иначе можно столкнуться с проблемами. Не стоит назначать встречи с теми, кто не связан с вами родственными узами, какими бы важными они ни казались, – успеха это общение не принесет.

### Для ароматизации воздуха

Магия  
ароматов



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: *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).

## 8 марта вторник



Луна в Рыбах (6:39), 29-й лунный день (17:37)

Продолжается завершение лунного цикла. Повремените со всеми начинаниями, заканчивайте начатое, планируйте будущее. Если вы будете контролировать свои эмоции, сегодня вам удадутся любые текущие дела. Чем спокойнее пройдет этот день, тем лучше. Избегайте стрессов.

### Стираем без проблем

Хозяйке  
на заметку



Времени и сил на удаление грязи в дни ущербной Луны в водных знаках у вас уйдет вдвое меньше, чем в любое другое время. Да и чистящих средств, кстати! Вот еще несколько маленьких хитростей: чтобы отстирать сильно изношенные светлые носки, налейте в таз холодную воду и добавьте в нее борную кислоту (половину столовой ложки на 2 литра воды). Опустите носки в этот раствор и оставьте на пару часов. Затем прополощите в прохладной воде и стирайте как обычно – грязь исчезнет без следа!

## 9 марта среда



Новолуние, Луна в Овне, 1-й, 2-й лунные дни

Плавный и гармоничный день, время милосердия, терпения и духовного преображения. Практические усилия не дадут особых результатов. Но начатое дело не бросайте и обязательно доведите до конца. Перегрузки сегодня противопоказаны. Посвятите вечер дому, семье, любимым.

### Интеллектуальный биоритм



Этот биоритм оказывает влияние на наши умственные способности. Это касается логики, способности предвидеть то или иное событие. Критические дни этого биоритма тормозят интеллектуальную деятельность. Ослабевают сила и скорость реакции. Если бы все знали об этом, может быть, аварий на дорогах было бы значительно меньше. Ведь в эти дни так легко совершить ошибку! Лучше в этот период отказаться от сложных заданий и постараться повысить внимание и концентрацию.

## 10 марта четверг



Луна в Овне (7:33), 3-й лунный день (20:28)

Это период некоего завершения, но в то же время он освобождает дорогу новому лунному циклу. А в новолуние хорошо продумать, как пройдет у вас ближайший лунный месяц. Солнечное затмение вносит оттенок фатальности во все события дня и начатые сегодня дела.

### Скраб или эксфолиант?

Покупай  
с умом



Для жирной кожи лучше всего подойдет *скраб* на глиняной основе. Он отшлифует кожу и устранил ее излишнюю сальность, закроет расширенные поры. Средство на креме стоит использовать для сухой кожи. Скраб на гелевой основе – универсален. *Эксфолианты* мягко отшелушивают роговые чешуйки с помощью особых кислот (гликолевой, молочной и т. д.) и делают кожу свежей и нежной. Простейшие очищающие средства с эксфолилирующим действием – кусочки фруктов (яблок, тыквы, дыни и т. д.).

## 11 марта пятница



Луна в Овне (7:59), 4-й лунный день (21:54)

В первые дни лунного цикла воздерживайтесь от новых дел. Если есть возможность, отдохните или проведите время на природе. Продумайте и распланируйте свои действия: сегодняшние планы, мысли и желания имеют все шансы воплотиться.

### Ароматы для Солнца в Овне

Магия  
ароматов



Овен энергичен, оптимистичен и дружелюбен, хотя в некоторых ситуациях может быть очень горячим и импульсивным – для снятия излишнего напряжения рекомендуется использовать *хвойные запахи, шалфей, базилик*, ароматные палочки «опиум» или масло с тем же названием. Перед сном окурите спальню *сандалом, пачулями, розовым маслом* или *жасмином*.

## 12 марта суббота



Луна в Тельце (8:28), 5-й лунный день (23:16)

День работы над собой, познания и смирения. Не лгите и не сплетничайте, не поддавайтесь суете, избегайте поспешности и резких суждений. Сделайте первые шаги к осуществлению целей, которые вы себе наметили. Благоприятно общение с теми, кто близок вам по духу и по энергетике.

### Юмористическая минутка

Улыбнись



– Как вы думаете, – спрашивает новоприбывшая у своей соседки по палате, – лечение в этом санатории кому-нибудь помогает?

– Конечно! Вы только посмотрите, как прекрасно выглядит обслуживающий персонал!

## 13 марта воскресенье



Луна в Тельце (9:00), 6-й лунный день

День достаточно напряженный в эмоциональном плане. Если вы хотите принять какое-то решение, сто раз все обдумайте. Начинать можно только хорошо продуманные и тщательно спланированные дела, иначе есть риск попасть в трудную ситуацию.

### Как рассчитать биоритмы



При расчете достаточно округлять числа до десятых долей дроби. Отталкиваясь от точной даты и часа рождения, посчитайте, сколько дней вы прожили: 365 дней в году умножьте на количество прожитых лет, исключая високосные; число високосных лет умножьте на 366 дней; оба произведения суммируйте. Разделите количество прожитых дней на 23 (физический цикл): вы получите число с остатком после целого. Например, если остаток равен 20, это значит, что идет 20-й день физического цикла, то есть вторая половина цикла, неблагоприятная.

## 14 марта понедельник



Луна в Близнецах (9:38), 7-й лунный день (0:34)

Хороший день для активных дел, требующих много энергии, для общения с природой и построения творческих замыслов. Сегодня не следует жить по плану: судьба может преподнести неожиданные сюрпризы. Вы можете задавать смелые вопросы – есть шанс, что вы получите честные, искренние ответы.

### Взвешивайте каждое слово



Символ 7-го лунного дня – Роза ветров. Этот день проходит под знаком магии слова. Сила слова в этот день возрастает многократно. Вот почему в этот период следует с особой осторожностью относиться к произносимым словам и ни в коем случае не посылать проклятий в чей бы то ни было адрес. Резервы здоровья вполне достаточны. И все-таки внимательно относитесь к своим легким – они в этот день наиболее чувствительны. Старайтесь не простужаться, остерегайтесь переохлаждения.

## 15 марта вторник



Луна в Близнецах (10:22), 8-й лунный день (1:45)

Сегодня день усвоения и поглощения энергии Космоса. Наиболее благоприятное время для налаживания и восстановления контактов, в поиске единомышленников. Позвоните старым друзьям. Окажите поддержку тем, кто в ней нуждается. В этот день можно многое поправить в человеческих отношениях, повернуть жизнь к лучшему.

### Медовая вода



Взять 2 стакана кипяченой теплой воды, растворить в ней 1 столовую ложку меда и использовать для обмывания лица на ночь, ополаскивая его затем теплой водой. Медовая вода улучшает питание кожи, делает ее бархатистой, защищает от преждевременного старения.

## 16 марта среда



Луна в Раке (11:13), 9-й лунный день (2:46)

Сегодня не стоит примерять на себя чужие роли, представлять себя на месте других – хорошо бы разобраться со своими проблемами. Не отказывайтесь от запланированного, даже если обстоятельства сложатся на первый взгляд неблагоприятно, доведите все до конца. Избегайте хаотичности и нервозности.

### Правила доброй ссоры

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.

## 17 марта четверг



Луна в Раке (12:12), 10-й лунный день (8:38)

Если этот день не складывается удачно, если все валится из рук, это означает, что срочно нужно что-то менять – и скорее не во внешних обстоятельствах, а в себе. Внимательно слушайте тех, кто сегодня обращается к вам с критикой: они помогут взглянуть на себя трезво, оценить свои достижения, возможности и ресурсы.

### Морковь против насморка



Смешайте 1 столовую ложку свежевыжатого морковного сока и 1 столовую ложку растительного масла (оливкового, подсолнечного и др.), предварительно прокипяченного на водяной бане. Добавьте в смесь 1–3 капли сока чеснока. Закапывайте по несколько капель в каждую ноздрю 3–4 раза в день. Смесь нельзя хранить, ее надо готовить ежедневно.

## 18 марта пятница



Луна во Льве (13:15), 11-й лунный день (4:20)

Наилучшее время для отдыха. Благоприятно общение с природой. Хорошо в этот день подумать о традициях своей семьи, предков, о том, как эти традиции поддержать и укрепить. Работайте с информацией, слушайте свой внутренний голос. Старайтесь не поддаваться суете, меньше разговаривайте и больше слушайте.

### Почаще улыбайтесь



Есть отличный рецепт хорошего настроения. Улыбайтесь всегда и везде: утром, глядя на себя в зеркало; кондуктору в автобусе; продавщице в магазине. Улыбаясь, мы дарим позитивный заряд окружающим и получаем такой же в ответ. Как в детской «Улыбнись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется».

## 19 марта суббота



Луна во Льве (14:21), 12-й лунный день (4:54)

День, в который необходимы осторожность и внимательность в выполнении любого дела. Не бросайте начатое, обязательно доводите все до конца. Это время пробуждения скрытых резервов, преобразования природы человека. Для того чтобы воспользоваться такой силой, надо быть абсолютно чистым духовно.

### Ваши биоритмы индивидуальны



Аналогично физическому биоритму следует рассчитать эмоциональный и интеллектуальный циклы. В году будет примерно 6 дней, когда совпадают начальные фазы двух циклов, – это тяжелые дни. И примерно один раз в году все три цикла на нуле – это тоже очень плохой день. Помните о том, что биоритмы рассчитываются только индивидуально!

## 20 марта воскресенье



Луна во Льве (15:29), 13-й лунный день (5:22)

В последний, итоговый день лунного месяца нельзя проявлять никаких разрушительных эмоций. Это период некоего завершения, но в то же время он освобождает дорогу новому лунному циклу. А в новолуние хорошо продумать, как пройдет у вас ближайший лунный месяц. Солнечное затмение вносит оттенок фатальности во все события дня и начатые сегодня дела.

### Сбитень – русский глинтвейн



Сейчас очень популярен напиток глинтвейн, но и сбитень хорошо согревает и помогает при простуде, особенно в промозглые дни ранней весны. Налейте в кастрюльку 1 стакан воды, положите 1 чайную ложку меда, 1 лавровый лист, по 1/4 чайной ложки имбиря, гвоздики, корицы и перца. Доведите до кипения, выключите конфорку и дайте постоять 5 минут. Пейте горячим.

## 21 марта понедельник



Луна в Деве (16:36), 14-й лунный день (5:47)

День любви, творчества, спонтанности и радости бытия. Будьте к себе внимательны и снисходительны, проявляйте альтруизм, но не расслабляйтесь. Период благоприятен для деловых переговоров – вы сможете достичь взаимопонимания с окружающими. Милосердие и сострадание сегодня просто необходимы.

### Кому полезен чеснок

Питайтесь  
правильно



Чеснок понижает уровень холестерина в крови, тормозит склеротические изменения сосудов и показан при атеросклерозе и гипертонии. Но надо знать меру и не есть его много – всего 2–3 зубчика (при передозировке могут возникнуть спазмы сосудов сердца и головного мозга). Особенно следует соблюдать осторожность людям, страдающим нарушениями сердечной деятельности. Чеснок противопоказан при острых заболеваниях желудка, печени и кишечника.

## 22 марта вторник



Луна в Деве (17:43), 15-й лунный день (6:08)

Это время накопления информации. Лучше не рваться вперед, а оглянуться назад: многие ситуации в эти лунные сутки повторяются, возвращаются, как плохо выполненные уроки: на исправление, доработку и переделку. Продуктивны контакты с людьми новыми или не слишком близкими.

**Пусть смех будет добрым**

Улыбнись



Веселый первоапрельский праздник учредил в России по европейскому образцу Петр I. До сих пор этот день шуток и розыгрышей кого-нибудь да застанет врасплох! А вас разыгрывали когда-нибудь? Или, быть может, разыгрывали друзей и знакомых вы сами? Главное – чтобы розыгрыш был добрым и безобидным. Добрый юмор продлевает жизнь!

## 23 марта среда



Полнолуние, Луна в Весах, 16-й лунный день, лунное затмение (11:48)

Лунное затмение – момент чрезвычайно опасный, в это время миром правит тяжелая, неблагоприятная энергетика. Крик, агрессию, бесцеремонное поведение исключите полностью – они могут привести к необратимым последствиям. Не поддавайтесь эмоциям, не отвечайте агрессией на агрессию и хамством на хамство.

### Фаршированные авокадо



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.

## 24 марта четверг



Луна в Весах (19:56), 17-й лунный день (6:48)

Эмоционально нестабильный день. Избегайте импульсивности и непродуманных действий. Сегодня возможны конфликты, поэтому дайте себе хорошую физическую нагрузку в спортзале. Воздерживайтесь от излишеств. Контролируйте свои эмоции и желания. Вы можете почувствовать свою уязвимость, будет сложно найти взаимопонимание с людьми.

### Штучки для уюта

Хозяйке  
на заметку



Уют дому придают и разные интересные самодельна заметкуные вещицы. Например, из искусственных трав и папоротников или засушенных и подкрашенных злаков можно сделать фантастические гирлянды и украсить ими кухню. В ванной расставить разные красивые флакончики. Интересные по форме бутылки из-под вина и водки создадут дополнительный уют все в той же кухне. Кстати, их можно красиво расписать гуашью или акварелью, смешав краску с клеем ПВА. Эффект потрясающий! Никто не догадается, что эти сосуды на самом деле сделаны из простого стекла. Выделите для них лишнюю полочку – пусть радуют глаз. Старый абажур «повеселеет», если вы пришьете на него бантики, ленточки и матерчатые цветочки. А не слишком модная керамическая ваза для цветов пригодится в качестве подсвечника.

## 25 марта пятница



Луна в Весах (21:01), 18-й лунный день (7:09)

Сегодня день усвоения и поглощения энергии Космоса. Наиболее благоприятное время для налаживания и восстановления контактов. Позвоните друзьям. Окажите поддержку тем, кто в ней нуждается. В этот день можно многое поправить в человеческих отношениях, повернуть жизнь к лучшему.

### Мидии в белом вине

С миру  
по рецепту



*1 кг мидий, 1 стакан сухого белого вина, 1 стакан оливкового масла, 2 дольки чеснока, острый перец, пучок петрушки, 100 г воды.*

Разогреть сковороду, чеснок мелко нарубить. На сковороду вылить масло и слегка обжарить чеснок и острый перец. Затем добавить мидии и через 3–5 минут после того как мидии откроются, влить вино, воду и добавить петрушку. Закрывать крышкой и тушить 15 минут при минимальной температуре. Подавать со спагетти и ломтиками лимона.

## 26 марта суббота



Луна в Скорпион (22:06), 19-й лунный день (7:31)

Сегодня звезды будут благоприятствовать тем, кто четко знает, чего хочет, и умеет правильно планировать свои действия. Постарайтесь направить свою энергию в творческое русло: не следует ограничивать себя в получении новых впечатлений. Впитывайте информацию, делитесь опытом, общайтесь.

### Косметика по возрастной категории



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 резона.

## 27 марта воскресенье



Луна в Скорпион (23:10), 20-й лунный день (7:55)

День в целом не очень благоприятный, нужно постараться избавиться от негативной энергии. Задумайтесь о своих помыслах. Окажите поддержку тем, кто в ней нуждается. Обостряется «инстинкт толпы», низменные инстинкты, поэтому не стоит следовать своим порывам и потакать желаниям.

### Что подскажет интуиция



День неплохой, но могут наблюдаться некоторая заторможенность и пассивность. Резервы здоровья снижены, самое время сесть на диету. Все, что с вами случится в этот период, свидетельствует о состоянии ваших дел на данный момент. Сам этот лунный день выступает в роли зеркала, где отражается истинная природа вашего «Я». Проявите в этот день максимум наблюдательности и сообразительности!

## 28 марта понедельник



Луна в Стрельце, продолжение 20-го лунного дня

Действуют рекомендации предыдущих лунных суток. Сведите общение к минимуму: вы можете почувствовать уязвимость, будет сложно найти взаимопонимание с людьми. Полезно избавиться от ненужных вещей и контактов. Не заикливайтесь на себе, окажите поддержку тем, кто в ней нуждается.

### Не все консервы годятся в пищу



Консервы в жестяных банках хороши тем, что храниться могут долго, удобны в транспортировке – не разобьются. Но если банка упала или получила вмятину от удара, целостность покрытия может нарушиться: кислоты, содержащиеся в консервах, растворяют содержащиеся в материале банки металлы, такие как цинк, олово, никель, образуя ядовитые соединения. Никогда не покупайте продукты в мятых банках. А если уронили консервы, сразу же переложите содержимое в другую емкость.

## 29 марта вторник



Луна в Стрельце (0:11), 21-й лунный день (8:58)

Плавный и гармоничный день, время милосердия, терпения и духовного преображения. Практические усилия не дадут особых результатов. Но начатое дело не бросайте и обязательно доведите до конца. Перегрузки сегодня противопоказаны. Посвятите вечер дому, семье, любимым.

### Луна и биоритмы



Многие даже не подозревают, насколько они зависимы от лунных ритмов. Есть сведения, что дети, зачатые в год, когда день рождения матери приходится на новолуние или полнолуние, будут развиваться быстрее, чем другие малыши. Нормально протекающие менструации обычно начинаются у женщин в фазу Луны, при которой родилась женщина. За три дня до новолуния и полнолуния у женщин повышается риск возникновения инсульта, а у мужчин чаще бывают инфаркты.

## 30 марта среда



Луна в Стрельце (1:09), 22-й лунный день (9:38)

День, в который необходимы осторожность и внимательность в выполнении любого дела. Не бросайте начатое, обязательно доводите все до конца. Это время пробуждения скрытых резервов, преобразования природы человека. Для того чтобы воспользоваться такой силой, надо быть абсолютно чистым духовно.

### Если на душе мрачно



Наше настроение очень зависит от погоды. Если погода солнечная и приятная, то и душа улыбается. Если небо хмурится, то на лицах появляется тоска, а на душе кошки скребут. Хотите узнать, как бороться с плохой погодой? Купите себе светлые желтые или розовые очки. Носите их на улице, когда светло. Удивительно, как помогает небольшое изменение цветовой гаммы! У вас на душе сразу станет веселее.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.