

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

2014

- ✿ УПРАЖНЕНИЯ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ
- ✿ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
- ✿ СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА
- ✿ КАК ПИТАТЬСЯ С ПОЛЬЗОЙ
- ✿ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА



Тамара Желудова
Оздоровительные советы
для всей семьи на 2014 год

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6449047

Оздоровительные советы для всей семьи на 2014 год / Сост. Желудова Т. П.: АСТ; Москва; 2013

ISBN 978-5-17-079152-1

Аннотация

Наш календарь расскажет вам о том, как правильно сохранять и укреплять свое здоровье. Здесь вы прочитаете советы медиков, касающиеся питания и здорового образа жизни. Узнаете, как влияют на наш организм фазы Луны. Найдете рецепты вкусной и полезной кухни. Будьте здоровы и счастливы в наступающем году!

Содержание

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

13 февраля четверг	49
14 февраля пятница	50
15 февраля суббота	51
16 февраля воскресенье	52
17 февраля понедельник	53
18 февраля вторник	54
19 февраля среда	55
20 февраля четверг	56
21 февраля пятница	57
22 февраля суббота	58
23 февраля воскресенье	59
24 февраля понедельник	60
25 февраля вторник	61
26 февраля среда	62
27 февраля четверг	63
28 февраля пятница	64
Март	65
1 марта суббота	65
2 марта воскресенье	66
3 марта понедельник	67
4 марта вторник	68
5 марта среда	69
6 марта четверг	70
7 марта пятница	71
8 марта суббота	72
9 марта воскресенье	73
10 марта понедельник	74
11 марта вторник	75
12 марта среда	76
13 марта четверг	77
14 марта пятница	78
15 марта суббота	79
16 марта воскресенье	80
17 марта понедельник	81
18 марта вторник	82
19 марта среда	83
20 марта четверг	84
21 марта пятница	85
22 марта суббота	86
23 марта воскресенье	87
24 марта понедельник	88
25 марта вторник	89
26 марта среда	90
27 марта четверг	91
28 марта пятница	92
29 марта суббота	93
Конец ознакомительного фрагмента.	94

Оздоровительные советы для всей семьи на 2014 год

Сост. Желудова Т. П

Предисловие

Мы привыкли думать, что если в данный момент ничем не больны, то значит, и здоровьем заниматься не надо. А ведь болезнь начинается вовсе не тогда, когда появляются ее первые симптомы, а гораздо раньше. Когда именно – не знаем ни мы, ни врачи, поэтому единственный способ оставаться здоровым – это заниматься своим здоровьем, а если сказать шире – *заниматься собой*, постоянно.

Буквально каждый день мы можем сделать что-нибудь для своего здоровья: разучить хотя бы одно физическое упражнение (чтобы выполнять его потом более-менее регулярно), приготовить какое-нибудь новое блюдо из полезных продуктов, попариться в бане или, наоборот, облиться холодной водой, наконец, избавиться от негативных эмоций и мыслей или по крайней мере взять их под контроль. Последний пункт нельзя недооценивать, а лучше сказать – его трудно переоценить! Ученые-геронтологи, занимающиеся проблемами старения и изучающие, в частности, образ жизни долгожителей, пришли к интересным выводам: у всех долгожителей отмечаются некоторые общие черты характера. Они, как правило, добродушны, миролюбивы, обладают чувством юмора и с оптимизмом смотрят на жизнь.

Нельзя не учитывать и еще один важный момент. В последние несколько десятилетий возродился широкий интерес к астрологии, которая имеет как своих горячих почитателей, так и ярых противников. Но даже противники не могут отрицать очевидного: того огромного влияния, которое оказывает на все, что происходит на земле, восхитительная гостья ночного неба – Луна. Она управляет, ни много ни мало, морскими приливами! И точно так же – влияет на все вообще земные жидкости. Садоводам хорошо известно, насколько вмешательство в процесс развития растений зависит от лунной фазы. Многие хирурги по возможности избегают делать хирургические операции в дни полнолуния, так как по опыту знают, что в этот период кровотечение обычно бывает наиболее сильным.

В этом календаре вы найдете оздоровительные рекомендации на каждый день, полезные блюда и напитки, закаливающие процедуры, упражнения едва ли не для всех частей тела, психологические советы, помогающие по крайней мере поднять настроение, простые народные средства от многих болезней и полезную астрологическую информацию. Словом – все для того, чтобы вы были здоровы каждый день!

Январь

1 января среда

29/30/1 лунный день (10:13/15:14), 15:14 – новолуние,
Луна в Козероге

День радости и созерцания. Постарайтесь прожить первый день года с удовольствием, спокойно и неторопливо.

Психолог рекомендует

Никогда не говори «никогда»

Наш мозг устроен примерно так, как компьютер. Он программирует нашу жизнь, исходя из наших приказов и слов. Сами мы эти приказы как приказы не воспринимаем, а мозг воспринимает. Когда мы говорим себе: никогда это у меня не получится, никогда я ничего не достигну, никогда я не встречу любимого человека, мозг расценивает наши отчаянные мольбы о спасении... как приказ. Так что не нужно говорить ни слова «никогда», ни слова «нет». Мозг глупый, он сделает все возможное, чтобы выполнить ваши пожелания. Говорите: «Я смогу... У меня получится... Я достигну... Я встречу». И так оно и будет.

2 января четверг

1/2 лунный день (10:54), Луна в Козероге/Водолее (21:02)

Сегодня можно переходить на здоровый образ жизни: садиться на диету, заниматься физкультурой и спортом.

Народные рецепты

Чесочно-горчичное растирание при простуде

Смешайте немного гусиного жира, 1 ст. л. горчичного порошка, 4 зубчика чеснока, натертого на мелкой терке, добавьте несколько капель мятного отвара. Натрите этой смесью шею и грудь (если необходимо, то и верхнюю часть спины), накройте хлопковой тканью и обвяжите поверх нее пуховым платком или шерстяным шарфом. После процедуры оботрите спину и грудь теплым влажным полотенцем и разотритесь.

3 января пятница

2/3 лунный день (11:24), Луна в Водолее

Великолепный день для активных людей. Пассивность провоцирует раздражение, непонимание, ссоры, бездарную трату времени.

Народные рецепты

Очищение почек смородиной

Залить 3 ст. л. листьев смородины 0,5 л кипятка, настаивать 15–20 минут, затем листья отжать и выбросить. Настой подогреть почти до кипения, всыпать в него 2 ст. л. свежих или высушенных ягод смородины и вновь настоять. Пить в течение дня по полстакана, ягоды съедать. Этот метод можно применять неограниченное время.

4 января суббота

3/4 лунный день (11:48), Луна в Водолее/Рыбах (20:58)

Избегайте конфликтов, не произносите необдуманных слов и не совершайте необдуманных поступков.

Целебная сила растений

Роза

Воспетая поэтами роза, конечно, не овощ или фрукт, а садовый цветок. Тем не менее листья и плоды розы можно употреблять как пищу и как лекарство. Растение содержит гликозид, танины, парафины, эфирное масло, терпеновые спирты. Роза обладает противовоспалительными, спазмолитическими, антимикробными, глистогонными, закрепляющими свойствами. Она поможет при простуде, поносе, упадке сил, климаксе. Лепестки и плоды розы используют как чай, из лепестков также варят чудесное и полезное розовое варенье. Плоды культурной розы и ее дикого родственника шиповника содержат много витамина С.

5 января воскресенье

4/5 лунный день (12:07), Луна в Рыбах

Хороший день для установления оптимальной диеты и режима питания.

Целебная сила растений

Бананы

Бананы имеют отличный химический состав: в них содержатся крахмал, сахароза, фруктоза, макро– и микроэлементы, витамины, аминокислоты. Это не только вкусный фрукт, но еще и растение-целитель, поскольку банан знаменит общеукрепляющими свойствами, он оказывает противовоспалительное действие на слизистые оболочки рта и помогает работе сердца, селезенки и легких. Но употреблять бананы нужно осторожно, в большом количестве они могут вызывать аллергию.

6 января понедельник

5/6 лунный день (12:24), Луна в Рыбах/Овне (23:45)

Прекрасный день для посещения храма, для искренней молитвы.

Сам себе доктор

Коктейль против болезней

Недавние исследования показали, что лучшими антиоксидантами являются коктейли из ягод с алкоголем. «Сочетание спиртного и клубники или ежевики, – пишут ученые, – в несколько раз повышает эффективность противоокислительного действия. Образование свободных радикалов с последующим повреждением структуры мембраны клетки и разрушением ее ДНК часто становится одним из пусковых механизмов развития сердечно-сосудистой патологии, онкологических заболеваний. Присутствие определенной дозы алкоголя повышает всасывание полезных веществ в организме». Это замечательное открытие, но не нужно думать, что чем больше коктейля вы выпьете, тем здоровее будете. Все хорошо в меру.

7 января вторник

6/7 лунный день (12:41), Луна в Овне

Сегодня будьте особенно внимательны к своим и чужим словам. Чем меньше вы говорите, тем лучше.

Новости медицины

Черноголовка против герпеса

Растение черноголовка очень хорошо известно всем, кто интересуется народной медициной. На протяжении веков это растение было знаменито как отличное вяжущее, дезинфицирующее и отхаркивающее средство. Его обычно использовали и для лечения желудочных расстройств и простудных заболеваний. Черноголовка применялась как мочегонное средство, при помощи черноголовки снижали высокое давление и температуру. Но недавно стало известно, что это еще и прекрасное лекарство от герпеса. Вирус простого герпеса черноголовка убивает, так сказать, на корню.

8 января среда

7/8 лунный день (12:58), Луна в Овне

Хороший день для начала новых дел, для внесения кардинальных перемен в свою жизнь.

Народные рецепты

Рябиновая настойка

Свежие ягоды красной рябины пропустите через мясорубку. 1 ст. л. рябинового пюре смешайте с 2 ст. л. измельченной клюквы, добавьте 5 ст. л. меда, по 2 ст. л. свекольного и чесночного соков. Залейте смесь 2 стаканами водки и настаивайте в темном месте, периодически взбалтывая, в течение 2 недель.

Принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день до еды в течение месяца.

Такая настойка благотворно воздействует на состояние нервной системы, стабилизирует давление и улучшает состав крови.

9 января четверг

8/9 лунный день (13:18), Луна в Овне/Тельце (06:23)

Первая половина дня подходит для внесения перемен, а с началом 9-го лунного дня лучше не начинать ничего нового.

Советы Луны

Продукты для знаков Воздуха

Диета для людей воздушных знаков (Близнецы, Весы, Водолей) должна содержать морепродукты и продукты, которые богаты витамином В₁₂: мясо, соевые продукты (например, тофу), швейцарский сыр, соленья и маринады, печень, обезжиренный белый мягкий сыр, салат латук, зеленые ростки и побеги, апельсины, сельдерей, миндаль. Воздушным знакам необходимо стимулировать нервную систему и мозг.

10 января пятница

9/10 лунный день (13:41), Луна в Тельце

Энергии дня склоняют нас к альтруизму и благотворительности. Полезно для здоровья попариться в бане.

Новости медицины

Как бороться с зимней депрессией?

К доктору идти, скажет кто-то. И будет неправ. Зимой мы все так или иначе испытываем усталость и депрессию. Ирина Свечникова, руководительница екатеринбургского Центра народной медицины, дает такой простой совет: «Зимой люди склонны к повышенной утомляемости, поскольку иммунитет в это время года снижен. Происходит это не только из-за недостатка солнечного света, но и из-за постоянного пребывания людей в закрытых помещениях – „кислородного голодания“. Поэтому при любой погоде я советую в свободное время больше находиться на природе или хотя бы совершать небольшие прогулки в городских парках. Утром для укрепления иммунитета хорошо пить чай с настойкой радиолы розовой и обязательно проводить водные процедуры (обливания или душ)». Попробуйте! А если не поможет, тогда – к врачу.

11 января суббота

10/11 лунный день (14:10), Луна в Тельце/Близнецах (16:25)

Хороший день для шопинга, для дружеских встреч и посиделок.

Психолог рекомендует

Лучше не обижаться...

...чем прощать обидчика! Обидчивость – это не столько черта характера, сколько особенность мировоззрения, а значит, ее можно изменить. Для этого надо осознать, что обидеть вас могут только двумя способами: или случайно, или намеренно. Если вас обидели случайно, то это, по сути, и не обида вовсе. Если же вас обидели специально, то может быть, потому, что вы сами обидели этого человека (случайно либо намеренно)? В таком случае можете считать, что вы квиты. Каждый раз, когда вы обиделись, необязательно размышлять: случайно вас обидели или намеренно, и если намеренно, – то за что. Гораздо эффективнее один раз понять, что для чувства обиды *вообще никогда* не бывает причин. Вы удивитесь, насколько легче вам станет жить.

12 января воскресенье

11/12 лунный день (14:46), Луна в Близнецах

Один из лучших дней для начала поездок, для новых знакомств. Больше радости доставляет дарить подарки, чем получать их.

Советы Луны

Секреты питания: для Близнецов и Раков

Организм Близнецов требует фосфора. Фосфор содержится в стручковой зелени, грибах, крупнозерновом хлебе, овсяных хлопьях, рыбе, яйцах и орехах (грецких, фундуке, миндале). Полезны Близнецам самые разнообразные салаты и винегреты.

Раку необходим полезный для щитовидной железы йод, препятствующий ее увеличению. Йод содержится в морепродуктах: устрицах, рыбе, морской капусте, а также в некоторых овощах. Полезен свежий деревенский сыр, фрукты (в первую очередь – виноград, абрикосы и персики, дыня).

13 января понедельник

12/13 лунный день (15:31), Луна в Близнецах

Идеальный день для посещения косметолога, для удаления бородавок, морщин и прочих ненужностей на лице и теле.

Целебная сила растений

Молодой картофель против морщин

На даче у вас есть все возможности заниматься профилактикой и лечением морщин. Вам поможет маска из молодого картофеля, отваренного в мундире. Приготовьте пюре из очищенного горячего картофеля, смешайте его с 2 ст. л. молока и 1 ч. л. глицерина. Теплую кашицу нанесите на лицо и покройте бумагой для компрессов или кусочком полиэтилена с прорезями для глаз, рта и носовых входов. Посидите так с компрессом 20 минут, смойте маску теплой водой. После маски стоит протереть лицо настоем липового цвета.

14 января вторник

13/14 лунный день (16:25), Луна в Близнецах/Раке (04:24)

Хороший день для получения и обработки информации, обучения и самообразования. Благоприятно посещение парикмахерской и ателье.

Психолог рекомендует

Программирование на здоровье

Вам потребуется на это всего десять минут в день. Скажите себе: «Все органы моего тела в превосходном состоянии и работают нормально. Каждая клетка моего организма оздоравливается, очищается и возрождается. Кровь течет по жилам легко и свободно, она чистая и свежая. Мои сосуды эластичные, молодые, здоровые. Мозг функционирует прекрасно. С каждым днем я становлюсь здоровее, моложе, сильнее. С каждым днем мне становится все лучше и лучше. Я себя чувствую именно так, как я думаю». Поначалу вам будет неловко произносить эти фразы, но через несколько занятий вы научитесь искренне верить в свои слова и твердо встанете на путь исцеления.

15 января среда

14/15 лунный день (17:26), Луна в Раке, 08:53 – полнолуние

Полнолуние усиливает эмоциональное восприятие событий, важно не поддаваться на провокации, не раздражаться, не впадать в гнев и агрессию.

Народные рецепты

Для профилактики гриппа

При начавшейся эпидемии гриппа или в ее преддверии обязательно следует включить в свой рацион лук. Можно использовать лук со сметаной (1 ст. л. мелко нарезанного лука и 1 ст. л. сметаны). Полезен луково-молочный настой. Для приготовления настоя натрите на мелкой терке луковицу, залейте горячим молоком (0,5 л), оставьте настаиваться на ночь, утром процедите и пейте настой в течение дня за 15 минут до еды.

16 января четверг

15/16 лунный день (18:33), Луна в Раке/Льве (17:00)

Успех ожидает любые начатые сегодня дела, если вы сами не сомневаетесь в их успехе.

Рецепты красоты

Фруктово-ягодный крем для жирной кожи

Смешайте 2 ст. л. размятых фруктов или ягод (смородина, рябина, айва, земляника, цитрусовые), 2–3 ст. л. растопленного костного мозга, 1 яичный желток, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. растительного масла. Тщательно разотрите и осторожно добавьте в смесь по каплям 1 ст. л. камфорного спирта. При регулярном употреблении этого домашнего средства жирная кожа становится гораздо более матовой и красивой.

17 января пятница

16/17 лунный день (19:42), Луна во Льве

Сегодня можно делать крупные покупки, заниматься любой коммерческой и финансовой деятельностью.

Сам себе доктор

Как готовить настой для травяных ванн

Настой для ванн готовится следующим образом. Берут 100–150 г сухой травы или 600–800 г свежей и заливают 3 л воды в эмалированной посуде. Доводят до кипения, затем настаивают в течение часа, процеживают, отжимая траву, и выливают в ванну с водой. Если вы используете корни, ветки или стебли растений, то их надо кипятить 15–20 минут.

18 января суббота

17/18 лунный день (20:53), Луна во Льве

Эту субботу лучше всего провести в кругу семьи в домашних делах. Хорошо всей семьей посетить храм.

Советы Луны

Лунный цикл и зачатие (1)

18-й лунный день – считается, что из зачатых в этот день детей вырастают люди пассивные и ведомые.

19-й лунный день – зачатый в эти сутки ребенок может обладать необычными способностями.

20-й лунный день – зачатый в этот день ребенок будет активным, целеустремленным, упорным в достижении поставленных целей.

21-й лунный день – зачатые в этот день дети вырастают сильными и упорными, обладают характером воина.

22-й лунный день – зачатый в этот день ребенок будет обладать мудростью и проживет счастливую жизнь.

19 января воскресенье

18/19 лунный день (22:05), Луна во Льве/Деве (05:23)

Сегодня события подскажут, правильно ли мы относимся к миру и людям: все, что происходит в этот день с нами, является лишь зеркальным отражением наших отношений.

Психолог рекомендует

Страх смерти

Обычно мы живем, не задумываясь о будущем. Точнее, нас это будущее интересует в чисто материальном плане – что мы завтра купим, какую должность получим, на какую работу перейдем, какого мужа выберем, чего достигнем. О том, что мы биологические существа, то есть рождаемся, живем и когда-нибудь умираем, задумываться не принято. И когда мы понимаем, что не вечны и нам тоже предстоит умереть, вот тогда первое чувство – ужас. Чем больше развито воображение, тем этот ужас сильнее. Если вы человек верующий, вам проще, перед вами тут же рисуется картинка рая и небесного счастья. Но если вы не верите в высшего творца? Тогда задумайтесь: смерти никто еще не избежал. Важно не то, что вы когда-то умрете, а то, как вы живете. Ведь когда вы живете в полную силу, мысли о смерти вас не посещают. Значит, что-то не так с тем, как вы строите жизнь. Измените себя, сделайте лучше, и смерть перестанет вызывать ужас. Вы не будете о ней вспоминать.

20 января понедельник

19/20 лунный день (23:19), Луна в Деве

Чем больше вы сегодня работаете и меньше отдыхаете, тем лучше. Лень и безделье могут негативно отразиться на состоянии здоровья.

Советы Луны

Луна в Деве – избавляемся от колики

В дни, когда Луна идет по знаку Девы, особенно сильно страдает кишечник, и даже у здоровых людей могут появиться кишечные колики, расстройства желудка или запоры. Важно в эти дни следить за питанием, употреблять больше кисломолочных продуктов и сухофруктов, в первую очередь курагу и чернослив. На завтрак полезно съесть тарелку овсяных отрубей, залитых предварительно горячим молоком. Полезно при кишечных расстройствах пить свежий картофельный сок – по полстакана два раза в день. Ни в коем случае не ешьте тяжелую пищу!

21 января вторник

20 лунный день, Луна в Деве/Весах (16:43)

Хороший день для любых процедур по укреплению физического здоровья, для начала лечения, водолечебных процедур.

Новости медицины

Ежевика против рака

Врачи из штата Огайо заявили, что вещества, содержащиеся в ягодах ежевики, снижают риск развития рака кишечника. К тому же противораковая эффективность ягод повышается при их заморозке и высушивании. Эксперименты пока проводились только на животных, но опыты показали, что у животных, которых кормили ежевикой, образование опухолей снизилось до 75 % по сравнению с контрольной группой животных. Врачи связывают такое действие ежевичной диеты с тем, что ягода содержит витамины А, С, Е, фолиевую и кумаровую кислоты, пигменты и является отличным антиоксидантом. Для того чтобы получить нужную дозу ежевики, требуется съесть не менее 4 стаканов ягод в день.

22 января среда

20/21 лунный день (0:33), Луна в Весах

Можно начинать новые дела, если они были продуманы и подготовлены заранее, отправляться в поездки и командировки.

Психолог рекомендует

Ячмень

Психологическая причина ячменя стоит в ряду проблем со зрением и с глазами, только проблема эта назревшая, и с ней необходимо разобраться в срочном порядке, ждать больше нельзя. Чаще всего ячмень возникает при остром разочаровании в ком-то или в чем-то, возникновении озлобленности за то, что надежды не оправдались. Ячмень на левом глазу с большей вероятностью указывает на разочарование в женщине, на правом – в мужчине. Стоит внимательно отнестись к ситуации, разобраться в ней и поработать над тем, чтобы она разрешилась.

23 января четверг

21/22 лунный день (1:49), Луна в Весах

Не рекомендуется заниматься важными ответственными делами. Для улучшения здоровья хорошо посетить баню.

Лечебная гимнастика

Упражнения для суставов ног

– Сядьте на пол; ноги выпрямлены. С напряжением вытяните носки ног вперед (от себя), а потом – на себя. Сделайте 15–20 таких движений. Затем поднимите одну ногу примерно под углом 45° к полу и совершите ею несколько вращательных движений. Выполните то же другой ногой.

– Из положения стоя присядьте так, чтобы правым коленом коснуться левой стопы; выпрямитесь. Снова присядьте и коснитесь левым коленом правой стопы. Сделайте по 5–6 приседаний при каждом положении ног.

24 января пятница

22/23 лунный день (3:06), Луна в Весах/Скорпионе (01:43)

Сегодня желательно встать рано утром и сразу же приняться за работу. Можно подобрать оптимальную диету, начинать здоровый образ жизни.

Целительные силы природы

Березовые почки

Набухшие, смолистые почки березы собирают, когда они еще не распустились, и сушат в сушилках при температуре 25–30 °С или в тени под навесом. Почки березы применяют в качестве мочегонного средства при отеках сердечного происхождения. При почечной недостаточности от этого лечения лучше отказаться, так как смолистые вещества раздражают почечную ткань. Березовые почки обладают желчегонным действием, поэтому их применяют при заболеваниях печени и желчных путей. Кроме того, они используются как дезинфицирующее и отхаркивающее средство при бронхитах и трахеитах.

25 января суббота

23/24 лунный день (4:25), Луна в Скорпионе

Хороший день для отдыха, предпочтительно на природе. Полезно хорошенько отдохнуть и выспаться.

Советы Луны

Если вы – Скорпион...

Скорпиону не следует спать подолгу, пересып скорее приведет его к снижению иммунитета и простудам, чем недосып. Избыток эмоций успешно «лечится» усиленными регулярными занятиями спортом.

У Скорпиона уязвимы нос, желчный пузырь, мочеполовая система, толстый кишечник. Важно следить за тем, чтобы не было запоров и задержек мочеиспускания. Жирная пища крайне вредна.

Скорпиону полезны кефир и йогурт, капуста, спаржа, редис, лук, чеснок, крыжовник, вишня, инжир, чернослив, крапива, базилик.

26 января воскресенье

24/25 лунный день (5:43), Луна в Скорпионе/Стрельце (07:12)

День дома и работ по хозяйству. Хорошо пригласить в гости по-настоящему близких людей.

Народные рецепты

Витаминные маски для сухой кожи

При сильном шелушении кожи помогают каротиновые маски. Надо смешать 1 ч. л. свежих сливок с 1 ч. л. морковного сока, наложить на лицо на 10 минут, затем смыть теплой кипяченой водой.

Хорошо при сухой коже раз в неделю делать следующие маски:

– желтково-медово-масляную – растереть яичный желток с 1 ч. л. меда и 1 ст. л. растительного масла или сметаны;

– витаминную – можно делать из клубники, абрикосов, малины, апельсинов, персиков, помидоров. Для этого ягоды, фрукты или томаты разотрите в кашицу и добавьте немного молока (можно добавить также толокно или отруби).

27 января понедельник

25/26 лунный день (6:55), Луна в Стрельце

День спокойствия и радости, ни в коем случае не переутомляйтесь.

Психолог рекомендует

Отит

Психологической причиной отита (как, впрочем, и иных проблем с ушами и со слухом) является нежелание слышать то, что говорится вокруг. Отитом часто болеют люди, на которых кричат, ругаются, отчитывают на повышенных тонах с использованием ругательств, обвиняют во всех семейных и рабочих проблемах. Иногда человека заставляют делать что-то, что он не хочет делать, и он предпочитает «не слышать», что ему говорят, чем делать это. С помощью отита человек отгораживается от необходимости слышать то, что ему говорят. В такой ситуации возможно также ухудшение слуха безо всякого видимого заболевания.

28 января вторник

26/27 лунный день (7:56), Луна в Стрельце/Козероге (09:04)

Сегодня можно подписывать важные юридические документы, заключать крупные коммерческие сделки, заниматься интеллектуальным трудом.

Целебная сила растений

Сельдерей

Огородный сельдерей – прекрасная пряная трава, придающая неповторимый аромат блюдам. Но сельдерей, кроме того, содержит много полезных веществ: глютамин, витамин С, эфирные, жирные масла, слизистые вещества, органические кислоты, аминокислоты. Соли калия благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, магния – на нервную систему, железа – на процессы кроветворения. Благодаря такому химическому составу сельдерей обладает противовоспалительным, противоревматическим, мочегонным действием. Это прекрасное средство для снятия отеков и приготовления оздоровительных и лечебных напитков. При мочекаменной болезни, пиелонефрите, цистите, простатите назначается по 1 ст. л. сока сельдерея, смешанного с медом, 3 раза в день до еды.

29 января среда

27/28 лунный день (8:44), Луна в Козероге

Отличный день для покупок, любых финансовых и денежных операций, торговли и строительства.

Психолог рекомендует

Как рождается ссора (1)

Вы не обращали внимания, каким образом начинаете ссоры? Что вас заставляет кричать обидные слова, швырять тарелки и впадать в истерику? А это, между прочим, важно. Ссора на пустом месте не рождается. У нее есть причины и есть спусковой крючок, как у пистолета. Причины есть всегда, но ссоры бывают не всегда. А вот тут и виноват тот, кто первым нажал на спусковой крючок, то есть поразил вас в самое болезненное место. Старайтесь не делать этого первой. А чтобы этого не делать, познакомьтесь поближе с человеком, которого называете своим мужем и своим ребенком, поймите его. Он ведь тоже человек. У него тоже есть причины. И у него тоже есть пистолет, который может выстрелить.

30 января четверг

28/29 лунный день (9:20), Луна в Козероге/Водолея (08:32)

Прекрасный день для регистрации брака и для заключения любого союза. Желательно делать только то, к чему душа лежит.

Сам себе доктор

Средство от насморка

Растертый в кашицу репчатый лук (1 ст. л.) залейте стаканом кипятка и дайте настояться в течение 2 часов. Добавьте в настой 1 ст. л. меда и промывайте этой смесью полость носоглотки 5–6 раз в день.

Можно также довести до кипения сок красной свеклы, остудить его и закапывать по 5 капель в каждую ноздрю (если у вас нет аллергии на свекольный сок!).

31 января пятница

29/1/2 лунный день (01:39/09:48), 01:39 – новолуние, Луна в Водолее

Сегодня можно подписывать важные юридические документы, заключать контракты, проводить переговоры.

Психолог рекомендует

Как рождается ссора (2)

Ваш муж или ребенок тоже носит с собой груз причин, которые могут вызвать ссору, и он тоже может нажать на спусковой крючок. Не хотите? Тогда задумайтесь, что и какими словами вы обычно говорите, не стремитесь ли подсознательно ударить по больному месту? Заметьте, что провоцирует в вашей семье ссоры. Какое неосторожное слово или действие запускает весь дальнейший сценарий. Ведь от первого опасного слова до первой разбитой тарелки и до первого синяка под глазом довольно долгий путь. Есть два пути решения проблемы: либо устранить причины недовольства – но увы, этого мы не всегда можем добиться, – либо не спускать собственным неосторожным поведением спускового крючка. Решать вам.

Февраль

1 февраля суббота

2/3 лунный день (10:10), Луна в Водолее/Рыбах (07:44)

Хороший день для посещения храма, покаяния, созерцания и размышлений.

Психолог рекомендует

Синдром хронической усталости

В погоне за успехом, или же просто пытаюсь выжить в наше непростое время, мы превращаем себя в загнанных лошадей: работаем по 24 часа в сутки 7 дней в неделю 12 месяцев в году. Что такое отпуск, многие просто уже забыли. Стоит все-таки напомнить себе, что мы не биороботы, и у нас есть определенный «запас прочности». Как говорят мудрые преподаватели своим ученикам: «Лучше недоучить, чем недоспать». Хотите быть здоровыми? Тогда отнеситесь с уважением к своему физическому телу, не забывайте о том, что оно – не костюм, который можно заменить новым, если он изнашивается.

2 февраля воскресенье

3/4 лунный день (10:29), Луна в Рыбах

Это воскресенье лучше всего провести с детьми и другими самыми близкими родственниками. Полезны занятия спортом.

Народные рецепты

При бронхите

Эффективное средство при очень сильном кашле: измельчите 5–6 листьев лаврового листа, залейте 1,5 стакана холодной воды и кипятите 5 минут, затем добавьте питьевую соду на кончике ножа. Принимайте горячим по полстакана 2 раза в день.

Полезны также ингаляции из трав душицы, мать-и-мачехи, зверобоя, шалфея, ромашки, липового цвета, аниса, эвкалипта, взятых в равных частях. Столовую ложку сбора залейте кипятком, добавьте соды на кончике ножа, 1 ст. л. растительного масла, закутайтесь плотным полотенцем над чашкой и дышите 3–8 минут.

3 февраля понедельник

4/5 лунный день (10:47), Луна в Рыбах/Овне (08:54)

День предназначен для индивидуальной работы.

Сам себе доктор

Каши – это здоровье

Американские врачи провели исследования и пришли к такому выводу: высокое содержание цельных зерен в рационе достоверно снижает вероятность развития у человека заболеваний сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, нормализует цифры артериального давления, восстанавливает нормальную концентрацию холестерина в крови, препятствует возникновению сахарного диабета. Словом, каши очень полезны, как и учили нас бабушки. Но только каши не из дробленого или полированного зерна, а из необработанного, цельного, богатого полезными веществами. Только неочищенные зерна содержат отруби, полезные бактерии и массу питательных веществ, которые дают нам витамины, пищевые волокна, антиоксиданты. Так что при выборе крупы не гонитесь за легкостью и быстротой приготовления, а читайте, что указано на упаковке.

4 февраля вторник

5/6 лунный день (11:05), Луна в Овне

Сегодня рекомендуется меньше говорить и больше делать. Приняв решение, смело следуйте ему.

Новости медицины

Как правильно поднимать тяжести

Наибольшая нагрузка при поднятии тяжестей приходится на поясничный отдел позвоночника. Поднимайте грузы из положения полуприседа, с прямой спиной, и так же опускайте их. При переносе тяжестей не держите их на вытянутых руках, так как в этом случае нагрузка на спину увеличивается в несколько раз. Прижмите груз снизу двумя руками к грудной клетке или переносите его на плечах. При переносе грузов на большие расстояния почаще останавливайтесь и отдыхайте, опустив груз на землю, перекладывайте его из одной руки в другую. При подъеме тяжестей на высоту выше вашего роста не поднимайте груз выше уровня плеч – воспользуйтесь какой-нибудь подставкой. Поднимая тяжести, нельзя делать резких движений.

5 февраля среда

6/7 лунный день (11:25), Луна в Овне/Тельце (15:46)

Благоприятный день для групповой деятельности, а также для смены рабочего места.

Советы Луны

Луна в Тельце – друг соли

Когда Луна проходит по земным знакам (Телец, Дева, Козерог), организму требуется больше соли, чем в остальные дни. В эти дни соль не приносит вреда, не вызывает отеков, не оказывает вредного воздействия на почки и сердце. Если вы любите соленое – в такие дни вы можете солить еду, не опасаясь за свое здоровье. Так что смело ставьте на стол соленые огурцы и помидоры, черемшу и капусту, грибы и селедку. От продуктов, содержащих много белков, лучше в эти дни себя ограничить, так как в дни Луны в Тельце очень легко набрать лишний вес, а избавиться от него будет уже не так легко.

6 февраля четверг

7/8 лунный день (11:47), Луна в Тельце

День перемен, когда можно изменять все, что вас не устраивает.

Целебная сила растений

Редис

Оказывается, всем известный редис – просто кладезь полезных веществ и микроэлементов, которые необходимы для питания кожи. Вот почему редис используется в косметологии. Из него делают одну из лучших масок для лица. Сначала из редиса нужно приготовить на мелкой терке кашицу. Эту кашицу накладывают в виде маски на лицо на 20 минут. Можно эту кашицу смешать с молоком, сливками, сметаной, с растительным маслом (при сухой коже). Маски делаются ежедневно или через день, всего курс лечения 15–20 масок. Такие маски тонизируют и питают кожу.

7 февраля пятница

8/9 лунный день (12:14), Луна в Тельце/Близнецах (22:43)

До полудня (пока не начался девятый лунный день) благоприятна любая деловая активность.

Рецепты красоты

Укрепление волос с помощью лука

Слабым редеющим волосам может оказать помощь питательная маска такого состава: сок из одной луковицы, яичный желток, столовая ложка репейного масла, чайная ложка меда и две чайные ложки жидкого мыла. Все компоненты хорошо перемешиваются до получения однородной кисельной массы, которая затем наносится на кожу головы. Голову покрывают плотным полиэтиленом, или клеенкой, а сверху повязывают теплый платок. Через полтора часа волосы промывают.

Для укрепления волос при их обильном выпадении втирают в кожу головы свежий луковый сок или кашицу. Используют для укрепления волос и настой луковой шелухи: 25 граммов шелухи заливают половиной стакана кипятка и настаивают 15 минут. Полученным настоем полощут голову после мытья. Кстати, этот же настой используется и против перхоти.

8 февраля суббота

9/10 лунный день (12:48), Луна в Близнецах

Утро подходит для уборки дома, а вторая половина дня (с началом десятого лунного дня) – для ремонтных работ и любых работ по дому.

Целебная сила растений

Чайное дерево – идеальный антисептик

Масло чайного дерева обладает свежим пряным ароматом и является идеальным антисептиком. Оно уничтожает бактерии в полости рта, избавляет от неприятного запаха, предотвращает кариес и воспаление десен. Добавьте 3 капли масла в стакан воды и полощите рот после того, как почистите зубы. Можно использовать масло для лечения грибковых поражений кожи и ногтей.

Аромат чайного дерева лечит от простуды, избавляет от головной боли, проясняет мысли.

9 февраля воскресенье

10/11 лунный день (13:30), Луна в Близнецах

День понимания и примирения, милосердия и душевной щедрости.

Целебная сила растений

Груша

Кроме того, что они вкусные, груши и очень полезны. Их используют в лечебном питании больных диабетом. Отвар груш применяют при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей. При мочекаменной болезни рекомендуется съедать натощак две дикие груши, а также пить компот из них без сахара. Отвар сушеных груш обладает обезболивающим, антисептическим и мочегонным действием. Вареные и печеные груши применяют при сильном кашле, удушье и туберкулезе легких. Правда, существуют и противопоказания в применении этих плодов. Так, при обострении заболеваний органов пищеварения груши употреблять в пищу не следует, поскольку из-за большого количества клетчатки они раздражают слизистую оболочку кишок и усиливают их перистальтику. Людям пожилого возраста употреблять груши можно только после приема пищи.

10 февраля понедельник

11/12 лунный день (14:20), Луна в Близнецах/Раке (10:32)

Плодотворно будет заключение сделок, подписание договоров, любые денежно-торговые операции. Хороший день для совершения покупок и приобретений.

Сам себе доктор

Что можно сделать с перекисью водорода

Перекисью водорода можно и нужно промывать раны, ссадины, царапины и т. п. Это отличное дезинфицирующее и кровоостанавливающее средство. Еще можно приготовить отбеливающие маски с перекисью водорода, например: белок одного яйца, сок одного лимона, 2 ч. л. сахарной пудры, 100 мл 3%-ного раствора перекиси водорода смешать, перелить во флакон и всыпать туда 1 г салициловой кислоты. Вечером сделать маску на проблемные участки кожи. После маски обязательно смазать кожу питательным кремом.

Чего нельзя делать с перекисью водорода. Перекись водорода нельзя пить и вводить в вену.

11 февраля вторник

12/13 лунный день (15:18), Луна в Раке

Если вы сможете сегодня помочь тому, кто попросит вас о помощи, то и сами не останетесь без помощи в трудную минуту.

Советы Луны

Не рекомендуется зачатие ребенка

Зачатие ребенка не рекомендуется:

- в последние недели великих постов;
- после употребления алкоголя или переедания;
- после тяжелой физической работы, переохлаждения, сразу после принятия холодной ванны или душа;
- в течение двух недель до и после своего дня рождения;
- в последний день лунного месяца, дни смены лунных фаз (полнолуние, новолуние, 1 и 3 четверти);
- в затмения, фазу противостояния планет;
- в момент негативных природных явлений (грозы, урагана, шторма, чрезвычайной жары или холода).

12 февраля среда

13/14 лунный день (16:23), Луна в Раке/Льве (23:15)

Хороший день для наведения красоты и проведения омолаживающих процедур.

Психолог рекомендует

Геморрой

Психологической причиной геморроя является злость на прошлое, связанная с тем, что достижения и добрые дела человека не заметили, не оценили, забыли похвалить. Возможно ощущение собственной ненужности.

13 февраля четверг

14/15 лунный день (17:31), Луна во Льве

Сегодня хорошо идет усвоение знаний, занятия самообразованием.

Рецепты красоты

Секреты маникюра

Заниматься красотой ногтей нужно начинать загодя, а не тогда, когда вы заметили, что лак облупился и пора ногти снова покрасить. Лучше всего за день до принятия ванны, вечером, снять старый лак, чтобы ногти хотя бы в течение ночи отдохнули и подышали. Им это очень полезно. На другой день после ванны вотрите в кожицу вокруг ногтей питательный крем или специальное масло, чтобы ее смягчить. Осмотрите ногти и срежьте, при необходимости, деформированные участки. Обработайте ногти пилочкой. А когда ногти станут твердыми, можно приступать к нанесению лака. Не забудьте только перед покраской обезжирить ногти, ведь вы использовали крем!

14 февраля пятница

15/16 лунный день (18:42), Луна во Льве

День не предназначен для активной социальной деятельности, несмотря на День Влюбленных. Чем меньше времени вы проведете сегодня на людях, тем лучше.

Сам себе доктор

Массаж талой водой

Перед массажем в талую воду желательно добавить несколько кристаллов каменной соли и несколько капель столового уксуса. Затем зачерпните талой воды, сложив руки «лодочкой», и выплескивайте на разные части тела: лицо, уши, шею, руки, ноги, туловище. Затем выполните 20–30 растираний в направлении массажных линий, то есть следуя правилам любого массажа: шею массируйте ладонями в направлении сверху вниз; руки надо держать параллельно полу и массировать их от пальцев к плечу; ноги – от подошв к паху, двумя ладонями; туловище – тоже от периферии к центру. Каждый вечер можно делать сокращенный массаж – лица, ушей, шеи, рук, – который займет у вас минут пять. Вытираться после использования талой воды не нужно.

15 февраля суббота

16/17 лунный день (19:54), Луна во Льве/Деве (11:25),
полнолуние в 03:54

Сегодня благоприятно встать пораньше и посвятить первую половину дня делам, а затем предаться веселью и отдыху.

Лечебная гимнастика

Остеохондроз: упражнения для плечевого пояса

1. Подъем и опускание плеч. При опускании плеч руки тянутся вниз с небольшим усилием. Поднимать плечи тоже с усилием.
2. Круговые движения плечами. Сначала 15 раз в одну сторону, затем столько же в другую.
3. Наклоны туловища вправо и влево. Руки плотно прижаты к туловищу. Наклоняясь, руки от туловища не отрывайте, тогда сгибаться будет верхний отдел позвоночника. Сгибание – выдох, разгибание – вдох.
4. То же самое, но к туловищу прижаты только ладони. В движении участвует средний отдел позвоночника.

16 февраля воскресенье

17/18 лунный день (21:07), Луна в Деве

Великолепный день для шопинга, все покупки будут удачны.

Советы Луны

Луна в Деве: позаботьтесь о пищеварении

Период прохождения Луны по знаку Девы создает нагрузку на желудочно-кишечный тракт. Если вы страдаете расстройством кишечника, заварите 1 ст. л. измельченной кожицы граната стаканом кипятка, дайте настояться 10 минут и пейте как чай. Такой же эффект окажет отвар золототысячника, шалфея и ромашки. Послабляющее действие достигается употреблением в пищу груш, рассола квашеной капусты. Летом можно залить стаканом кипятка 2 ч. л. корня одуванчика, настоять в течение 8 часов и пить в течение дня небольшими порциями перед едой.

17 февраля понедельник

18/19 лунный день (22:21), Луна в Деве/Весах (22:22)

День настраивает нас на укрепление материального благосостояния и одновременно – на защиту справедливости.

Народные рецепты

Травы, полезные при диабете

Отвар листьев брусники (20 г на 1 стакан воды) пьют по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

1 ч. л. мелко нарезанного корня одуванчика заварить как чай в 1 стакане кипятка. Наставать 20 минут, охладить и процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

1 десертную ложку травы манжетки отварить в 0,5 л сухого виноградного вина, настаивать сутки, процедить и пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

18 февраля вторник

19/20 лунный день (23:37), Луна в Весах

Сегодня лучше промолчать, чем сказать «не то». Вне зависимости от достигнутых успехов постарайтесь не возгордиться, не смотреть на других свысока.

Советы Луны

Если вы – Весы...

У Весов уязвимы почки, мочевой пузырь, поясница и нижняя часть спины, желудок и поджелудочная железа. Мода на короткие «топики» очень опасна для девушек и женщин-Весов, так как они могут простудить почки и получить серьезное хроническое заболевание на всю жизнь. Нервная реакция на негармоничную атмосферу вокруг может привести к развитию псориаза или экземы.

Весам полезно пить смеси овощных соков из моркови, свеклы, огурца, сельдерея и петрушки. Хорошо для здоровья употребление в пищу щавеля, спаржи, кукурузы, моркови, свеклы, неочищенного риса, яблок, персиков, инжира, голубики, земляники, изюма, миндаля.

19 февраля среда

20 лунный день, Луна в Весах

День активной работы, благоприятно подписание долгосрочных контрактов.

Рецепты красоты

Ухаживаем за сухой кожей

Для улучшения питания сухой кожи нужны витамины, животные и растительные экстракты. Вечером кожу надо протирать косметическим молочком или тоником, не содержащим спирт, и наносить питательный крем. Умывать лицо лучше отваром липового цвета (1 ч. л. на стакан воды) или чаем с молоком (4 ст. л. свежего молока на стакан чая). Шелушащуюся кожу хорошо мыть теплым отваром льняного семени (1 ч. л. семени залить стаканом холодной воды, вскипятить и остудить). Утром лицо протирать косметическим молочком, а глаза промывать некрепким чаем.

20 февраля четверг

20/21 лунный день (0:53), Луна в Весах/Скорпионе (07:32)

Хороший день для общения, для новых знакомств. Можно начинать курс лечения.

Психолог рекомендует

Посмотрите на снег

Давно известно, что цвета по-разному воздействуют на наше настроение, существует даже лечение цветом – цветотерапия. В некоторых психических состояниях тяга к тому или иному цвету бывает почти непреодолимой. Созерцание белого цвета действует так, как если бы вы сделали генеральную уборку в своей душе и в голове. А самый чистый белый цвет в природе – это, несомненно, цвет снега. Только вот вы вряд ли найдете на улицах снег, подходящий для созерцания, поэтому постарайтесь зимой выбираться за город.

21 февраля пятница

21/22 лунный день (2:10), Луна в Скорпионе

Хороший день для укрепления здоровья, а от покупок лучше воздержаться.

Целебная сила растений

Морковь

Морковь – замечательный овощ. Она регулирует водный и водно-солевой обмен, стимулирует регенеративные процессы в организме. Кроме того, морковь – противовоспалительное, мочегонное, ветрогонное, слабительное средство. Помогает она и кормящим мамам – давно известно свойство моркови увеличивать количество молока. Снять спазм, отек, подживить рану – за всем этим смело можно обращаться к морковке. Сравнительно недавно выявлено еще одно целебное свойство моркови: оказалось, что по содержанию фитонцидов – веществ, губительно действующих на микрофлору, – морковь почти не уступает луку и чесноку. Если поест немного свежей моркови, то количество микробов в ротовой полости сразу значительно уменьшается.

22 февраля суббота

22/23 лунный день (3:26), Луна в Скорпионе/Стрельце (14:11)

Благоприятный день для посещения салона красоты, для оздоровительных процедур.

Целебная сила растений

Малина

Малина в народной медицине всегда считалась хорошим лекарственным растением. Ягоды малины содержат салициловую кислоту (аналог аспирина), ароматические летучие вещества, не уступающие по качествам антибиотикам, пурин. Малина обладает жаропонижающим, потогонным и лечебным действием. Свежие ягоды улучшают работу пищеварительного тракта. Но при нефрите и подагре малину употреблять нельзя: пуриновые основания только ухудшат состояние больного.

23 февраля воскресенье

23/24 лунный день (4:38), Луна в Стрельце

Хороший день для начала путешествий и для занятий спортом.

Народные рецепты

При почечнокаменной болезни

Столовую ложку мелкодробленой высушенной моркови залить полутора стаканами крутого кипятка и настоять в термосе 7 часов. Процедить через несколько слоев марли и принимать по полстакана три раза в день за час до еды.

24 февраля понедельник

24/25 (5:42), Луна в Стрельце/Козероге (17:50)

День самоанализа, полезно посетить психолога, разобраться в себе.

Психолог рекомендует

Колики

Психологической причиной колики является тотальное недоверие к окружающему миру и населяющим его людям, когда все вокруг не устраивает и раздражает. И так плохо, и этак еще хуже. Обычно человек старается найти кого-то одного, на кого сваливает вину за все происходящее.

25 февраля вторник

25/26 лунный день (6:34), Луна в Козероге

Все возникающие сегодня проблемы необходимо решать по мере их поступления, ничего не откладывая «на потом».

Советы Луны

Луна в Козероге – лучшее время для ухода за кожей

Во время прохождения Луны по знаку Козерога хорошо проводить процедуры по питанию и увлажнению кожи, косметические процедуры, наносить маски и кремы.

Нанесите на лицо маску из меда и творога (можно добавить немного лимонного сока и оливкового масла), подержите 10 минут, затем смойте теплой кипяченой водой. Утром и вечером полезно умываться наполовину разбавленным водой молоком – это защитит кожу от пересушивания и шелушения.

Не забывайте о питательных и увлажняющих кремах – в эти дни они особенно эффективны.

26 февраля среда

26/27 лунный день (7:15), Луна в Козероге/Водолея (18:55)

Хороший день для оздоровительных процедур, в первую очередь закаливания. Противопоказано перенапрягаться.

Сам себе доктор

Морковный сок

Морковный сок с мякотью пьют натощак как слабительное при запорах и геморрое – по целому или почти целому стакану; маленьким детям его дают по 1 ст. л. утром и вечером. Морковный сок рекомендуется при малокровии, общем упадке сил, авитаминозах, мочекаменной болезни, хроническом гастрите с пониженной кислотностью, болезнях, связанных с нарушением обмена веществ; им полощут полость рта при стоматитах и горло при ларингитах. Морковный сок, смешанный с медом или сахаром, пьют по 1 ст. л. несколько раз в день при катарах дыхательных путей, кашле, охриплости.

27 февраля четверг

27/28 лунный день (7:46), Луна в Водолее

Хороший день для подписания важных юридических документов, для проведения «мозгового штурма».

Рецепты красоты

Питательная маска для лица и шеи

Питательную маску необходимо делать два-три раза в неделю в течение полутора месяцев. Для маски используйте яичный желток, растительное масло, липовый мед и фруктовый или овощной сок по вашему усмотрению. Например, добавьте к одному желтку чайную ложку теплого растительного масла (оливкового или персикового), полчайной ложки лимонного сока и полчайной ложки воды. Тщательно перемешайте до получения однородной смеси и нанесите на лицо в два-три слоя с помощью толстой кисточки. Оставьте до высыхания, а затем снимите с помощью пропитанного теплой кипяченой водой ватного тампона, и ополосните лицо прохладной водой.

28 февраля пятница

28/29 лунный день (8:11), Луна в Водолее/Рыбах (18:52)

Лучший день для наведения чистоты и порядка везде и во всем. Начало новых дел противопоказано.

Психолог рекомендует

Вспоминать полезно...

...но только те ситуации и моменты, когда вы были счастливы и здоровы. Когда вы мысленно переноситесь в то время, из закоулков памяти извлекается информация об этом состоянии, которая может быть использована для «наладки» всех органов и систем. Только вспоминать нужно конкретный эпизод во всех деталях – сопровождавшие его звуки, краски, запахи и т. д.

Март

1 марта суббота

29/30/1 лунный день (8:31/12:00), новолуние в 12:00, Луна в Рыбах
Великолепный день для заключения брака по любви.

Народные рецепты

Мятно-чесночный отвар при ангине

Очистите 3 зубчика чеснока и варите его в 0,5 л дистиллированной воды (можно взять талую воду) в течение четверти часа. Затем снимите с огня, добавьте немного мяты и накройте крышкой. Дайте немного остыть. Полученный отвар процедите и полощите им горло 4–5 раз в день (отвар должен быть теплым!).

2 марта воскресенье

1/2 лунный день (8:50), Луна в Рыбах

Хороший день для выяснения отношений. Не так важно, останутся отношения или завершаться – важно, что наступит полная ясность.

Советы Луны

Луна в Рыбах

Уязвимы ноги, а именно стопы и пальцы. Желательно меньше ходить и надевать удобную, мягкую обувь. Возможны болезни стоп, деформации костной ткани суставов пальцев и голеностопного сустава, разрастание шишек и наростов. Велика опасность грибковых заболеваний, образования мозолей. Повышена потливость ног.

Высока вероятность заражения инфекционными заболеваниями, а также заражения крови.

Противопоказаны все водные процедуры, а также массаж ног.

Опасны операции на ногах, печени и органах чувств. Уязвима кожа, повышена опасность аллергических реакций.

3 марта понедельник

2/3 лунный день (9:09), Луна в Рыбах/Овне (19:39)

Сегодня лучше всего заниматься текущими делами, ничего не завершая и не строя планов.

Лечебная гимнастика

Упражнения для пояснично-крестцового отдела позвоночника

1. Ноги на ширине плеч, кулаки упираются в поясницу, локти сзади максимально сведены. Нажимая кулаками на поясницу, сначала наклоните назад голову, затем максимально прогните спину. Не разгибаясь, сделайте колебательные движения, чтобы прогнуться еще сильнее, – 2 раза по 15 движений.

2. Наклоны в сторону с поднятыми руками – 2 раза по 15 пружинистых движений в каждую сторону. Дыхание свободное.

3. Ноги на ширине плеч. Обернувшись через левое плечо назад, постарайтесь увидеть свою правую ногу снаружи и сзади. Ноги неподвижны. Два поворота в каждую сторону по 15 пружинистых движений.

4 марта вторник

3/4 лунный день (9:28), Луна в Овне

Хороший день для получения и обработки информации, для обмена опытом. Можно подавать в суд иск о восстановлении справедливости.

Советы Луны

Секреты питания: для Овнов и Тельцов

Овнам более всего необходимы продукты, в которых содержится много железа и калия. Это брюква, шпинат, капуста и петрушка. Рекомендуются также стручковая зелень, зерна пшеницы, картофель, бананы, орехи, печень.

Тельцы ощущают потребность в супах из разных овощей. Кроме того, ему принесут пользу хлеб из муки грубого помола, сельдерей, грибы, капуста, помидоры, малина, черешня, брусника, черника, персики, дыня и цитрусовые.

5 марта среда

4/5 лунный день (9:50), Луна в Овне/Тельце (23:11)

День неблагоприятен для подписания документов, для новых дел. Постарайтесь не давать сегодня никаких обещаний, ни устных, ни тем более письменных.

Рецепты красоты

«Маска» для ступней

Она особенно полезна, если вы часто ходите босиком и кожа ступней загорбела. Целый лимон с кожурой смолоть в мясорубке, смешать с яичным желтком, добавить 1 ст. л. топленого свиного сала. Вечером после мытья ног смазать этой смесью ступни; когда она подсохнет, смыть теплой водой.

6 марта четверг

5/6 лунный день (10:16), Луна в Тельце

Сегодня все хорошо в меру. Желательно раньше встать, меньше есть и меньше говорить.

Сам себе доктор

О пользе умеренности

Великий древнегреческий философ Демокрит, живший в V–IV вв. до нашей эры, писал: «Здоровья просят у богов в своих молитвах люди, а того не знают, что они сами имеют в своем распоряжении средства к этому. Невоздержанностью своею противодействуя здоровью, они сами становятся предателями своего здоровья благодаря своим страстям».

7 марта пятница

6/7 лунный день (10:48), Луна в Тельце/Близнецах (06:37)

Хороший день для групповой работы и коллективных мероприятий, командных спортивных состязаний. Можно переезжать на новое место жительства.

Целебная сила растений

Люди и деревья

Специалисты по биолокации насчитали 3 вида энергетических отношений между человеком и деревьями. Контакт с отсасывающими энергию деревьями уменьшает энергетику человека – так действуют, например, осина, ель, тополь, черемуха, ольха. Подпитывающие деревья – в средней полосе это дуб, береза, сосна, акация, рябина, клен, яблоня, каштан, ясень, ива, липа – соответственно увеличивают энергетику человека. При третьем, нейтральном, типе взаимодействия энергетика человека не меняется. Нейтральность эта зависит не столько от дерева, сколько от человека – ну, есть такие люди, маловосприимчивые к чему бы то ни было. Получается, что разным людям в разных состояниях нужно гулять среди разных деревьев...

8 марта суббота

7/8 лунный день (11:28), Луна в Близнецах

Желательно провести этот день активно. Хорошо отправляться в путешествие или быть в пути, вносить в свою жизнь перемены.

Советы Луны

Лунный цикл и зачатие (2)

1-й лунный день – самое благоприятное время для зачатия.

2-й лунный день особенно удачен для зачатия девочки.

3-й лунный день – зачатый в этот день ребенок может оказаться гиперактивным и обладать неуправляемым характером.

4-й и 5-й лунный день – зачатие не рекомендуется.

6-й лунный день – зачатые в этот день дети имеют все шансы на долгожительство.

9 марта воскресенье

8/9 лунный день (12:15), Луна в Близнецах/Раке (17:32)

Это воскресенье лучше всего провести на природе в активном отдыхе. Полезны занятия спортом.

Целебная сила растений

Слива

Сливы не только вкусные, но и полезные фрукты. В них кроме воды и пищевых волокон содержатся свободные органические кислоты, микроэлементы и витамины. Сливы славятся как расслабляющее кишечник средство, поскольку хорошо улучшают перистальтику и очищают кишечник, но мало кто знает, что сливы используются также как противорвотное и противовоспалительное средство. Наиболее ценны свежие сливы, которые необходимы для регуляции работы тонкого и толстого кишечника. Но в не меньшей степени ценные вещества сохраняются в сушеном черносливе. Одним из достоинств сушеных слив является их высокая калорийность, превышающая в 4–6 раз калорийность свежих плодов. Но именно из-за этого их нельзя использовать людям, страдающим ожирением и сахарным диабетом. Кормящие матери должны воздерживаться от приема чернослива, поскольку он может вызывать у грудных детей понос, урчание в животе и колики.

10 марта понедельник

9/10 лунный день (13:11), Луна в Раке

Хороший день для начала курса лечения. Можно проводить процедуры по очищению организма от шлаков.

Народные рецепты

Лечение мозолей

– *Плющ*: применяется местно в виде припарок из растертых листьев.

– *Очиток едкий*. На мозоль наложить свежий зеленый лист, с которого снята кожица. Некоторые фитотерапевты рекомендуют предварительно выдержать листья в уксусе.

– *Заячья капуста*: растолочь свежие листья и полученную кашицу накладывать на мозоли.

– *Лук репчатый*: накладывать на мозоли кашицу из толченых сырых луковиц.

– *Росянка круглолистная*: смазывать мозоли 1–2 раза в день свежим соком растения. Можно использовать и кашицу из толченого свежего растения. Росянка круглолистная, кроме всего прочего, обладает также болеутоляющим действием.

11 марта вторник

10/11 лунный день (14:13), Луна в Раке

Успешны будут только заранее запланированные и хорошо продуманные дела, риск может привести к потерям.

Рецепты красоты

Уход за кожей

Лучшим временем для глубокой очистки кожи являются следующие дни:

- дни убывающей (от полнолуния до новолуния) Луны в знаках Овна или Козерога;
- при растущей Луне в знаке Льва или в полнолуние.

Мелкие косметические операции (чистка лица от прыщей и угрей) нельзя проводить на растущей Луне или на убывающей Луне в Овне или Козероге.

12 марта среда

11/12 лунный день (15:19), Луна в Раке/Льве (06:08)

Сегодня можно подписывать важные юридические документы, заключать сделки, заниматься денежно-торговыми операциями, совершать покупки.

Новости медицины

Чай против холестерина

По данным китайских врачей, зеленый и черный чай в больших дозах может значительно снизить уровень холестерина в крови. По итогам исследования, у пациентов, принимавших чайный экстракт (ежедневная доза соответствует 35 чашкам черного или 7 чашкам зеленого чая), уровень так называемого «вредного» холестерина в крови, то есть липопротеина низкой плотности, снизился в среднем на 16 %. Теперь ученые собираются изучить сочетаемость чайного экстракта с другими препаратами, определить оптимальные дозировки и исследовать возможные побочные действия такой терапии, в том числе долговременные.

13 марта четверг

12/13 лунный день (16:29), Луна во Льве

День душевной щедрости и гостеприимства. Благоприятны новые знакомства.

Психолог рекомендует

Абсцессы, воспаления (1)

С точки зрения психологии, причиной воспаления является подавленный гнев и жажда мести за нанесенную обиду. Если у вас часто появляются нарывы, стоит заняться очень полезной для жизни практикой: выработкой умения прощать. Обида – эмоция негативная, и постоянное возвращение к ней закладывает негативную, неудачную программу жизни. К тому же энергия тратится на многократное переживание того, что уже случилось в прошлом, а на жизнь сегодня и завтра остается меньше энергии. Такая ситуация ослабляет жизненные силы, вы начинаете чаще болеть, менее плодотворно работать, становитесь раздражительными и чрезмерно обидчивыми.

14 марта пятница

13/14 лунный день (17:41), Луна во Льве/Деве (18:17)

Этот день лучше всего провести в покое, выполняя только по-настоящему неотложные дела. Посещение врача лучше перенести на другой день.

Психолог рекомендует

Абсцессы, воспаления (2)

Стоит подумать, обнаружить причину проблем и научиться делать самое разумное: прощать обидчика, забывать о случившемся и жить дальше энергично и радостно. В жизни столько всего хорошего, а зло пусть останется на совести того, кто его совершил.

15 марта суббота

14/15 лунный день (18:54), Луна в Деве

Хороший день для работы. Нежелательно употреблять в пищу мясо и сладости.

Сам себе доктор

Преждевременная седина

Ранняя седина нередко связана с наследственностью, болезнью, сильным нервным потрясением или испугом. Предупредить появление преждевременной седины помогает здоровый образ жизни, правильное и регулярное питание. Для питания волос и образования пигментов особенно важны витамины А, В_(1, 2, 6), РР. Недостаток этих витаминов отрицательно влияет на обмен веществ и образование пигмента.

Неравномерно седеющие волосы лучше всего красить растительными красками (ромашка, хна и басма, ревень, чай, скорлупа грецких орехов, луковая шелуха).

16 марта воскресенье

15/16 лунный день (20:08), Луна в Деве, полнолуние в 21:09

Постарайтесь не проявлять агрессии, не ввязываться в конфликты и не болеть.

Психолог рекомендует

Рассчитайте мечту!

Все, что достигнуто человечеством за долгие тысячелетия его существования, началось с чьей-то несбыточной мечты. А «исполнение желания» в жизни каждого из нас начинается с того, что мы осознаем это желание, как-то формулируем его. Но мечта – это нечто большее, чем желание. Жизненный опыт подсказывает, что обычно сбывается лишь 5—10 % наших планов, намерений, желаний. А это значит, что мечта *должна быть* в 10–20 раз «несбыточнее», чем то, что вы хотите получить в реальности.

17 марта понедельник

16/17 лунный день (21:24), Луна в Деве/Весах (05:45)

День оптимизма и радости. Желательно воздержаться от употребления мяса.

Народные рецепты

Горчичная ванна

Дни убывающей Луны особенно благоприятны для очистительных и согревающих водных процедур. Горчичная ванна улучшает кровообращение не только в областях, прилегающих к коже, но и во внутренних органах. Раскрываются все поры вашего тела, и организм очищается от шлаков. Наполните ванну теплой (35–37 °С) водой и добавьте 200–300 г сухой горчицы. Продолжительность ванны – около 10–15 минут. При сердечных заболеваниях холодная ванна не рекомендуется, так как она оказывает сильное воздействие на сердце.

18 марта вторник

17/18 лунный день (22:41), Луна в Весах

Хороший день для вдохновенного творческого труда, а также для лечения нетрадиционными, неклассическими методами.

Сам себе доктор

Ингаляция от простуды

Вскипятите воду. В отдельной посуде смешайте и растолките по 3 ст. л. ромашки, мяты и душицы. Залейте смесь кипятком. Очистите и растолките 1 головку чеснока. Чесночную кашицу положите в отвар непосредственно перед ингаляцией. Накройте голову полотенцем и дышите над отваром 5—10 минут.

19 марта среда

18/19 лунный день (23:58), Луна в Весах/Скорпионе (13:13)

Сегодня мир представляет собой зеркало: как вы относитесь к миру и к людям, то и получаете в ответ.

Психолог рекомендует

Угри

Психологической причиной угрей является опасение, что другие люди узнают, что вы о них думаете, что ваши грязные, пошлые или недостойные мысли станут достоянием общест-венности. Убеждение в том, что человека с такими мыслями и намерениями не за что любить, что он или она недостойн любви.

20 марта четверг

19 лунный день, Луна в Скорпионе

Хороший день для возврата долгов, освобождения дома от старых ненужных вещей.

Целебная сила растений

Шпинат

Огородный шпинат не только полезное, но и вкусное растение, которое помогает – конечно, при регулярном употреблении – наладить работу толстой и тонкой кишки; поджелудочной железы и желудка. Дело в том, что в состав шпината входят каротин, витамины, фолиевая кислота, кальций, фосфор, калий, железо. Растение возбуждает перистальтику кишечника и улучшает пищеварение, а помимо этих достоинств обладает еще и противоопухолевыми свойствами. Даже врачи рекомендуют питаться блюдами из шпината при тяжелых заболеваниях желудка.

21 марта пятница

19/20 лунный день (1:15), Луна в Скорпионе/Стрельце (19:38)

Сегодня благоприятно начало новых дел. Первую половину дня следует провести в энергичном труде, а вечер посвятить веселью и отдыху.

Рецепты красоты

Для жирной кожи

Маска из календулы

Маска оказывает хороший дезинфицирующий эффект. Столовая ложка настойки календулы добавляется к трем стаканам воды, и этим раствором смачивают тонкий слой ваты. Слегка отжав, пропитанную раствором вату накладывают на лицо, оставляя свободной область глаз, рта и ноздрей. Через пятнадцать минут вату снимают. Лицо после маски мыть не нужно!

22 марта суббота

20/21 лунный день (2:28), Луна в Стрельце

Один из лучших дней месяца для шопинга: купленные сегодня вещи будут служить вам долго.

Психолог рекомендует

Невралгия

Психологической причиной невралгии является ощущение своего несовершенства, а также то, что человек не в силах выполнить, что обещал, или то, что должен был сделать, что от него ожидалось. В этом случае невралгия тройничного или лицевого нерва говорит о том, что человек боится «потерять лицо», невралгия межреберных нервов сигнализирует о страхе наказания за невыполнение каких-либо требований, невралгия затылочного нерва выдает ощущение постоянного контроля за своими действиями и страх ошибки и неминуемого наказания за нее, неуверенность в себе и своих силах, а невралгия седалищного нерва – стремление бежать и действовать, и в то же время сильнейшее желание остаться на месте из-за страха ошибки и наказания.

23 марта воскресенье

21/22 лунный день (3:34), Луна в Стрельце

Лучше всего провести этот день в кругу семьи, заниматься любой домашней работой.

Народные рецепты

Чесночное масло при дисбактериозе

Очистите и растолките 1 головку чеснока. Положите полученную кашицу в стеклянную банку, залейте нерафинированным подсолнечным маслом и поставьте в холодильник на нижнюю полку. На следующий день масло готово к употреблению. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Перед употреблением смешайте 1 ст. л. масла с 1 ст. л. лимонного сока. Принимайте чесночное масло в течение 1–3 месяцев, сделайте перерыв на месяц, а затем повторите курс лечения.

24 марта понедельник

22/23 лунный день (4:28), Луна в Стрельце/Козероге (00:02)

День борьбы за справедливость, благородного риска и побед. Хороший день для занятий боевыми искусствами.

Народные рецепты

Умывание глаз

Умываясь, наклонитесь над раковиной, наберите в ладони холодной воды, поднесите к лицу и с расстояния 2–3 см плесните в закрытые глаза водой. Повторите 20 раз (начать можно с 5—10 раз). Затем вытрите лицо, надавливая пальцами через полотенце сначала на основание носа от крыльев вверх к переносице, затем по нижней скуле по направлению от переносицы к вискам и, наконец, на надбровные дуги от переносицы к вискам. Эта процедура освежает глаза, придает им блеск, хорошо снимает усталость глаз. Делайте как минимум 2 раза в день.

25 марта вторник

23/24 лунный день (5:11), Луна в Козероге

Желательно провести весь день в активном труде: лень может негативно отразиться на состоянии здоровья.

Целебная сила растений

Подпитывающие деревья

Подпитывающие деревья оказывают общеоздоровительное воздействие, усиливают иммунитет. Дуб и береза активизируют иммунную систему при хронических заболеваниях, излечивают полиартриты, нормализуют артериальное давление, помогают при вегетососудистой дистонии. Дуб, кроме того, улучшает мозговую деятельность. Береза помогает при гриппе и насморке. Акация, каштан, клен, рябина, яблоня, ясень, ива, липа повышают иммунитет, общий тонус организма и снимают усталость.

26 марта среда

24/25 лунный день (5:45), Луна в Козероге/Водолее (02:38)

День душевной чистоты, мира и покоя. Постарайтесь уделить побольше внимания детям.

Целебная сила растений

Это надо знать

Лимонник китайский противопоказан при нервном возбуждении, бессоннице, повышенном кровяном давлении, нарушениях сердечной деятельности.

Солодка при продолжительном приеме повышает артериальное давление, может вызвать задержку жидкости в организме вплоть до появления отеков, ослабить либидо.

Душица противопоказана беременным женщинам.

27 марта четверг

25/26 лунный день (6:12), Луна в Водолее

Удачный день для тщательно продуманных и заранее подготовленных дел. Авантюры противопоказаны.

Рецепты красоты

Как избавиться от мелких морщин вокруг глаз

После 30 лет вокруг глаз образуются неприятные мелкие морщинки, в просторечии именуемые «гусиные лапки». Избавиться от них или предупредить их появление поможет маска из сырого картофеля. Смешайте 2 ч. л. натертого на мелкой терке сырого картофеля с 2 ч. л. муки и 2 ч. л. кипяченого молока. Нанесите эту смесь на веки и под глаза. Через 10 минут смойте холодной водой и наложите крем.

28 марта пятница

26/27 лунный день (6:34), Луна в Водолее/Рыбах (04:10)

Прекрасный день для посещения бани, косметологического кабинета, парикмахерской. Успешным будет визит к стоматологу.

Советы Луны

Если вы Рыбы...

У Рыб уязвимы лимфатическая система, большие пальцы, ступни ног и голеностопные суставы, нередко встречается плоскостопие, часто случаются растяжения. Им полезно побольше ходить, причем босиком. Следует позаботиться об удобной обуви. Берегите нервы! Нервный срыв срабатывает, как спусковой крючок для болезней, приводит к нарушению работы печени и желчного пузыря, и запускается «цепочка».

Желательно ограничить употребление жирного и сладкого.

29 марта суббота

27/28 лунный день (6:53), Луна в Рыбах

Хороший день для занятий спортом, для долгих пеших прогулок. Желательно встать пораньше и начать день с улыбки.

Психолог рекомендует

Избавьтесь от неприязни к людям

Неприязнь к кому-то чаще всего имеет одну из двух причин: либо этот кто-то кажется нам недостойным нас, либо, наоборот, мы подспудно ощущаем, что он в чем-то выше нас. В первом случае мы видим в нем отрицательные черты, во втором – ищем их (и, как правило, находим). Попробуйте лучше найти в этом человеке какую-нибудь черту, хотя бы одну, которая вам нравится, любую – хотя бы голубые глаза. Мысленно усильте в нем эту черту. Таким образом вы переставите некий акцент и увидите его не только плохим. Самое удивительное, что примерно то же самое произойдет и с ним. Чаще всего наши чувства по отношению к кому-то – взаимны.

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.