

2009 год



### 1 января (Луна в Рыбах)

*Возможно ухудшение самочувствия у людей с заболеваниями эндокринного характера. Диабетикам и людям с больной щитовидной железой стоит в этот период держать при себе лекарства. Отнеситесь бережнее к ступням.*

#### Полезный совет

С похмельным синдромом поможет справиться отвар из тысячелистника. Нужно залить 2 ст. л. сухой травы 1 стаканом кипятка. Отвар лучше всего пить натощак.



### 2 января (Луна в Рыбах)

*Сегодня особенно уязвимы ступни ног, поэтому избегайте неудобной обуви. Запрещены операции на органах эндокринной системы. Полезен спокойный отдых в кругу семьи. Старайтесь избегать переедания.*

#### Помощь желудку

Чтобы активизировать работу желудка, выпейте перед завтраком стакан натурального вишневого сока, при сильных расстройствах желудка нужно выпить отвар тысячелистника и ромашки.



### 3 января (Луна в Овне)

*В этот период наиболее чувствительна ко всем внешним факторам голова. Постарайтесь ограничить себя в спиртном. Сон в неловкой позе обязательно отзовется головной болью с утра. Старайтесь сегодня больше бывать на свежем воздухе.*

#### Правильный сон

Не следует долго спать на спине, так как от этого затекает шея. Чтобы разгрузить позвоночник, спите на животе и чаще потягивайтесь.



### 4 января (Луна в Овне)

*Берегите голову и избегайте стрессовых ситуаций. Хорошим эффектом будут обладать массаж головы, массаж лица и уход за кожей лица. Этот день обязательно следует провести на свежем воздухе.*

#### «Вкусная» маска

3 ст. л. творога разотрите с 1 ст. л. меда, добавьте 1 яичный желток и сок лимона. Наносите маску на чистую кожу лица на 5—10 мин, после смойте теплой водой из чайника.



### 5 января (Луна в Тельце)

*Сегодня велика вероятность подхватить простудное заболевание или грипп, так как в данный период наиболее уязвимы горло и верхние дыхательные пути. Чтобы снизить риск подобных заболеваний, укрепляйте иммунитет.*

#### Это полезно

Зимой нужно пить апельсиновый сок и есть свежие апельсины, так как именно витамин С является самым важным элементом в борьбе с гриппом.



### 6 января (Луна в Тельце)

*Запрещены операции на горле, губах, подбородке, гландах. Благоприятный день для диет. Сегодня также рекомендуется сделать упражнения для шейных позвонков и позаботиться о коже шеи.*

#### Это интересно

О состоянии внутренних органов могут рассказать вид и форма губ, зубы и язык. Например, желтый цвет губ сигнализирует о проблемах с печенью, а синеватый — о сердечно-сосудистых заболеваниях.



### 7 января (Луна в Близнецах)

*Велика вероятность острых респираторных заболеваний. Поэтому примите все меры, чтобы защитить свои легкие от вируса гриппа. Запрещены любые операции на органах дыхания.*

#### Полезный совет

Зимой пейте больше апельсинового сока и чая со смородиновым вареньем. В смородине и в апельсинах содержится много витамина С, который помогает справиться с гриппом и простудой.



### 8 января (Луна в Близнецах)

*Берегите легкие и бронхи. Стоит обратить внимание на состояние рук. Укрепите мышцы рук в спортзале и сделайте маникюр. Перед сном обязательно увлажните кожу рук.*

#### Ванночка для рук

1 ст. л. ромашки, 1 ст. л. календулы, 1 ст. л. зверобоя залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 5 мин, затем опустите руки в отвар. После процедуры смажьте руки питательным кремом.



### 9 января (Луна в Раке)

*Сегодня благоприятный день для очищения организма от шлаков. Пейте различные мочегонные и шлаковыводящие соки и чаи. Берегите свои легкие. Сегодня запрещены операции на легких и груди.*



### Это интересно

Обычная рябина помогает при многих заболеваниях, отлично укрепляет иммунитет, улучшает пищеварение, выводит шлаки из организма. Зимой полезно есть плоды рябины, протертые с сахаром.



### 10 января (Луна в Раке)

*Запрещены операции на груди и желудке. Берегите свои грудь и ребра от ушибов. Полезными будут массаж груди, расслабляющие ванны. Следите за тем, что вы употребляете в пищу сегодня, так как в этот период желудок очень чувствителен ко всему.*

### Это полезно

Для кожи груди полезен контрастный душ. Также можно провести по груди кубиком льда после горячей ванны или душа.



### 11 января (полнолуние, Луна во Льве)

*Категорически запрещены любые горячительные напитки, особенно людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Избегайте стрессовых ситуаций и выплеска негативных эмоций на окружающих людей. Этот день лучше всего провести в спокойной обстановке.*

### Важно знать

Стресс, волнение, негативные эмоции часто бьют по самым больным местам в организме, усугубляя хронические заболевания.



### 12 января (Луна во Льве)

*Не рекомендуются операции на сердце и спине. Избегайте неприятных волнений, так как организм успел значительно устать и истощиться и любой стресс может причинить ему большой вред. День подходит для отдыха и прогулок.*

### Возьмите на заметку

Для нормальной работы сердца организму необходим калий. Этот элемент содержится в кураге, изюме, грецких орехах, винограде и виноградном соке.



### 13 января (Луна в Деве)

*Поберегите свою спину, а также сердце. Запрещены любые операции на этих органах. Лучше всего сегодня проделать гимнастические упражнения для спины. Полежите несколько минут на спине или на животе, чтобы расслабить спину.*



### Это полезно

Не секрет, что плавание очень полезно для спины. Также можно заняться водной гимнастикой, например проделать ряд упражнений с гантелями в воде.



### 14 января (Луна в Деве)

*Запрещены операции на органах брюшной полости. Внимательно отнеситесь к той пище, которую вы сегодня употребляете. Избегайте жирной и плотной пищи, так как она может привести к запорам, диарее, дискомфорту и повышенному газообразованию.*

#### Стоит помнить

При повышенном газообразовании травы бессильны, здесь помогут только лекарства, нормализующие работу кишечника, и переход на здоровое питание.

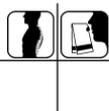


### 15 января (Луна в Деве)

*Сегодня очень важно придерживаться режима здорового трехразового питания и не наедаться на ночь. Обязательно съешьте на первое какое-нибудь горячее блюдо. Это поможет нормализовать работу кишечника.*

#### Народная медицина

При расстройстве кишечника и диарее возьмите 2 ст. л. сушеных плодов черники и заварите 1 стаканом кипятка. Полезно как пить сам отвар, так и есть ягоды черники.

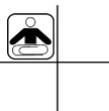


### 16 января (Луна в Весах)

*Особое внимание сегодня обратите на поясницу, почки и мочевой пузырь. Не находитесь слишком долго на улице, проследите, чтобы верхняя одежда закрывала зону поясницы.*

#### Это важно

Боли в пояснице могут быть вызваны обычной усталостью от долгого пребывания в одной позе, а также могут говорить о болезнях почек или болезнях позвоночника. Поэтому важно установить причину болей.



### 17 января (Луна в Весах)

*Запрещены операции на почках, мочевом пузыре и на позвоночных дисках в области поясницы. Тяжелые физические нагрузки принесут лишь вред в эти дни, но легкая утренняя или вечерняя гимнастика вовсе не повредит.*

#### Строгая диета

Людам с заболеваниями почек следует придерживаться определенной диеты: исключить спиртное, жирное и острое, употреблять высококалорийную, но здоровую пищу.



### 18 января (Луна в Скорпионе)

*Обратите внимание на состояние половых органов. Соблюдайте правила личной гигиены. Избегайте тяжелых физических нагрузок. День благоприятен для отдыха, фито- и ароматерапии.*

### **Очень важно**

Помните, что клавиатура компьютера — это приют всевозможных вредных бактерий. Следует хотя бы раз в неделю тщательно протирать ее спиртом. Обязательно мойте руки после работы на компьютере.



### **19 января (Луна в Скорпионе)**

*Запрещены операции на органах мочеполовой системы, а также на прямой кишке. Возможно обострение геморроя. Сегодня рекомендуется больше двигаться, иначе возможны отеки ног, головные боли, ощущение разбитости.*

### **Это полезно**

Страдающим геморроем и запорами полезно выпивать каждое утро натощак 50 г рябиновой настойки или съесть 2 ч. л. рябины, протертой с сахаром.



### **20 января (Луна в Стрельце)**

*Сегодня необходимо позаботиться о коже, избегайте ожогов. Возможно обострение кожных заболеваний. Запрещены операции на сосудах. Благоприятны ванны с минеральными солями.*

### **Компресс для проблемной кожи**

2 ст. л. коры или листьев боярышника и 2 ст. л. ромашки залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 мин. Намочите в этом растворе марлю и положите на очищенную кожу лица на 5 мин.



### **21 января (Луна в Стрельце)**

*Людам с высоким и низким давлением следует сегодня быть особо внимательными к своему здоровью. Разомните ноги и укрепите мышцы ягодиц с помощью специальных упражнений. Полезны любые оздоровительные процедуры для кожи.*



### **Полезный совет**

Тем, кто хочет иметь красивые ягодицы, талию, здоровый позвоночник и хорошее настроение, можно записаться на латиноамериканские танцы.



### **22 января (Луна в Стрельце)**

*Позаботьтесь о коже. Запрещены операции на ягодицах. Благоприятны будут процедуры по избавлению от шлаков. В этот период следует пить больше воды.*

### **Это интересно**

В древности женщины удаляли волосы с помощью растопленного сахара. Этот метод обеспечивает гладкость кожи на очень длительное время. Однако не стоит экспериментировать с сахаром в домашних условиях, доверьтесь профессионалам.



### 23 января (Луна в Козероге)

*Возможно обострение ревматизма и радикулита. Займитесь укреплением своего опорно-двигательного аппарата. День благоприятен для физических упражнений, активного отдыха, посещения бани.*

#### Следует помнить

Ревматизм и радикулит грозят не только старикам, но и молодым малоподвижным людям, поэтому больше двигайтесь. Тем же, кого настиг этот недуг, нужно чаще париться в бане с березовым веником.



### 24 января (Луна в Козероге)

*Запрещены операции на хрящах и суставах, особенно на коленном суставе. Полезны любые упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата, особенно плавание. Старайтесь избегать тяжелых физических нагрузок.*

#### Это полезно

Чтобы соль не откладывалась в суставах, больше двигайтесь, потягивайтесь утром, укрепляйте мышцы, пейте больше жидкости и не пересаливайте пищу.



### 25 января (Луна в Водолее)

*Людям с высоким или низким давлением не следует употреблять сегодня спиртное или сильно волноваться. Не рекомендуется в этот день удалять зубы. Позаботьтесь о нормальном функционировании опорно-двигательного аппарата.*

#### Возьмите на заметку

Для укрепления костной ткани челюсти полезно принимать по 2—3 размельченные таблетки глюконата кальция в день.



### 26 января (новолуние; Луна в Водолее)

*Сегодня не следует проводить никаких серьезных операций. Противопоказан алкоголь. Избегайте сильных волнений. Полезны упражнения для укрепления икроножных мышц.*

#### Это полезно

Помните, что самое полезное упражнение для укрепления мышц икры и бедра — это подъем по лестнице. Кроме того, это упражнение является хорошей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний.



### 27 января (Луна в Водолее)

*Если вы вздрагиваете от каждого сигнала машины и стука в дверь, значит, пора обратить внимание на вегетативную нервную систему. Пейте успокаивающие чаи и настойки, например настойку пустырника, слушайте классическую музыку.*

### Это интересно

Если будущая мама слушает красивую гармоничную музыку, велика вероятность того, что у нее родится прекрасный во всех отношениях ребенок.



### 28 января (Луна в Рыбах)

*Мозг в этот период отличается наилучшей работоспособностью. Активно протекают обменные процессы в организме. День благоприятен для расслабляющих процедур после долгого рабочего дня.*

### Снятие усталости

В ванну с горячей водой добавьте пену для ванны с ароматом лаванды, несколько капель эфирного масла лимона, бросьте в ванну сушеные корки мандаринов и листья мяты.



### 29 января (Луна в Рыбах)

*Не забывайте ухаживать за ступнями ног, тем более что сегодня они требуют особого внимания. В этот период не рекомендуется проводить операции на лимфатических узлах и делать переливание крови.*

### Ванна для ног

3 ч. л. ромашки, 1 ч. л. шалфея и 1 ч. л. аниса залейте 5 л воды и вскипятите, перелейте в таз, добавьте к этому отвару 2 стакана молока и 2 ст. л. меда.



### 30 января (Луна в Овне)

*В этот период нельзя проводить операции на голове, запрещены пластические операции на лице, а также пирсинг на бровях. Самый благоприятный день для любых очистительных процедур.*



### Возьмите на заметку

Висячие родинки на теле можно удалить с помощью чистотела, продаваемого в аптеках. Перед использованием чистотела посоветуйтесь с дерматологом. Следуйте правилам применения чистотела.



### 31 января (Луна в Овне)

*Берегите голову. Ни в коем случае не выходите сегодня из дома без головного убора. Дайте отдых глазам, меньше сидите перед монитором компьютера. Очень благоприятный день для начала краткого курса голодания. Позаботьтесь о здоровье волос.*

### От перхоти

Измельчить в блендере 1 среднюю луковицу, добавить 2 ст. л. меда и сок лимона. Втирать смесь в чистую кожу головы.



### 1 февраля (Луна в Тельце)

*Запрещены операции на голове, в особенности на глазах. Старайтесь сегодня поменьше напрягать зрение. Возможно обострение насморка. Займитесь лечением этого недуга, иначе он может стать причиной ужасных головных болей.*

#### Средство от насморка

С заложенностью носа поможет справиться баня, также полезно подышать над паровой ванночкой с эвкалиптом или парами меда, полезно есть мед с маслом.



### 2 февраля (Луна в Тельце)

*Сегодня следует особенно позаботиться о горле, ушах и носе. Операции на этих органах категорически запрещены. Опасайтесь подхватить простудные заболевания именно в этот период. Не забывайте применять противовирусные мази для носа.*

#### Это интересно

Ученые доказали, что при простуде и гриппе эффективно помогает корень женьшеня. Особенно полезен чай с женьшенем и медом.



### 3 февраля (Луна в Тельце)

*Берегите горло и шею. Утром после сна обязательно разомните шейные позвонки. Не рекомендуется в этот день лечить зубы и удалять гланды. Не напрягайте голосовые связки. Ни в коем случае не выходите на улицу без гигиенической губной помады.*

#### Это полезно

На ночь намажьте губы подсолнечным или оливковым маслом. Растительное масло хорошо смягчает и увлажняет губы, питает их витаминами и заживляет трещины.



### 4 февраля (Луна в Близнецах)

*Близнецы заведуют органами дыхания, следовательно, в данный период не стоит проводить операции на этих органах. Позаботьтесь о красоте рук. Полезно сегодня обливание рук и груди холодной водой, так как это способствует хорошему притоку крови к органам дыхания.*



#### Возьмите на заметку

Некурящим людям очень вредно вдыхать сигаретный дым — велик шанс заработать рак легких.



### 5 февраля (Луна в Близнецах)

*В этот период хорошо идут все процессы, связанные с работой мозга. Следует позаботиться о здоровье органов дыхания. День очень удачен для начала курса диеты или голодания.*

### Это важно

Утягивающие корсеты и бюстгалтеры препятствуют правильному дыханию, а дышать свежим воздухом полной грудью очень важно для организма. Неправильное дыхание приводит к развитию многих болезней.



### 6 февраля (Луна в Раке)

Не самый удачный день для пирсинга на сосках. Позаботьтесь о здоровье своей груди. Запрещены операции на желудке и поджелудочной железе. День благоприятен для диет и очищения организма.

### Полезный совет

Чтобы нормализовать работу желудка, выпейте настой мяты и Melissa: 1 ч. л. мяты и 1 ч. л. Melissa заварите стаканом кипятка, добавьте немного меда или малинового варенья.



### 7 февраля (Луна в Раке)

Следуйте правилам здорового питания. Меньше нервничайте, так как стрессы и неврозы могут значительно ослабить желудок. Обратите внимание на свои молочные железы, помните, что здоровое питание и спокойствие духа — это также профилактика рака груди.

### Стоит помнить

Интенсивные курсы похудения приводят к тому, что грудь усыхает, уменьшается в размерах и приобретает непривлекательную обвислую форму.



### 8 февраля (Луна во Льве)

Возможно ухудшение самочувствия у людей с болезнями сердца и позвоночника. В этот день больше движения вам не повредит. Очень удачный период для посещения фитнес-клубов.

### Это полезно

Известно, что танцы и занятия гимнастикой под музыку способствуют выработке гормона счастья, который активизирует работу мозга и сердца и помогает в борьбе со стрессом.



### 9 февраля (полнолуние, Луна во Льве)

Не рекомендуется хирургическое вмешательство в областях сердца и спины. Сегодня нужно обязательно дать отдых позвоночнику. Людям с больным сердцем крайне противопоказаны сильные волнения и переживания.

### Гимнастика

Сидя на стуле, поднимите руки вверх и вращайте туловище влево и вправо, из этого же положения прогнитесь назад, затем нагнитесь вперед и постарайтесь коснуться пальцев ног.



### 10 февраля (Луна в Деве)

*Особое внимание уделите питанию, так как сегодня следует беречь органы пищеварительной системы. Не злоупотребляйте спиртным. Полезны любые процедуры по очищению кишечника.*

#### Это важно

Неправильное питание может привести к дисбактериозу, поэтому важно, чтобы пища была разнообразной и обеспечивала наш организм всеми необходимыми минералами и витаминами.



### 11 февраля (Луна в Деве)

*Не предпринимайте никаких операций на кишечнике. Из-за неправильного питания в эти дни могут обостриться хронические заболевания желудка и кишечника, а также могут появиться вздутия живота, повышенное газообразование и колики.*

#### Это интересно

Считается, что стакан чистой воды за 20 мин до завтрака каждый день способствует нормализации обмена веществ и регулярному стулу.



### 12 февраля (Луна в Весах)

*В особой опасности сегодня находятся почки, мочевой пузырь, а также матка. Не рекомендуются чрезмерные физические нагрузки. Избегайте поднятия тяжестей и всякого рода стрессов.*

#### Это полезно

Людам, страдающим частыми невротами, полезно пить отвар пустырника и зверобоя. Также можно принимать пустырник в таблетках, однако не стоит слишком увлекаться успокоительными травами.



### 13 февраля (Луна в Весах)

*Запрещено проводить операции на почках, мочевом пузыре, матке и яичниках. Вредны в этот день психическое или физическое переутомление. Полезен свежий воздух, однако не забудьте одеться теплее, выходя на улицу.*

#### Сила овощей

Людам с болезнями почек рекомендуется выпивать по 1 стакану тыквенного сока каждое утро за 10–20 мин до завтрака. Полезно также есть тыкву, паренную в духовке.



### 14 февраля (Луна в Скорпионе)

*Внимательнее относитесь к своим половым органам. Благоприятное время для диет и борьбы с лишним весом. Правильное питание очень важно в этот период. Избегайте переедания.*

### Возьмите на заметку

Тщательная гигиена половых органов может привести к нарушению бактериального баланса, что, в свою очередь, может привести к таким заболеваниям, как, например, молочница.



### 15 февраля (Луна в Скорпионе)

*Переедания и недостаток движения сегодня грозят запором и проблемами с толстой кишкой. Запрещены операции на органах мочеполовой системы. Полезен отдых любого рода.*

### Это интересно

Научно доказано, что прослушивание спокойной классической музыки за обедом способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи, а раздражающие ритмы, наоборот, вызывают проблемы с желудком.



### 16 февраля (Луна в Скорпионе)

*День неблагоприятен для посещения гинеколога. Внимательнее относитесь к своему кишечнику. Пирожки и бутерброды вместо полноценного обеда способны значительно навредить вашему желудку.*

### Это полезно

Стаканчик обезжиренного йогурта насытит ваш организм не хуже, чем бутерброд или пирожное, однако принесет намного больше пользы.



### 17 февраля (Луна в Стрельце)

*В это день уязвима печень, могут разболеться мышцы бедер. Полезны гимнастические упражнения для ног и грязевые обертывания тела. День благоприятен для активного отдыха.*

### Полезный совет

Чтобы подтянуть мышцы бедер, старайтесь меньше пользоваться лифтом и больше подниматься пешком по ступеням, попробуйте подниматься через одну ступень или занимайтесь на велосипедном тренажере.



### 18 февраля (Луна в Стрельце)

*Позаботьтесь о своей коже. Можно посетить косметический салон или принять ванну с минеральной водой и травами. Возможно ухудшение самочувствие у людей с повышенным или пониженным давлением.*

### Помните

Сбить повышенное давление помогают грейпфрут и виноград, а при пониженном давлении можно выпить крепкий чай или кофе.



### 19 февраля (Луна в Козероге)

*Возможны отеки ног и боли в суставах, поэтому старайтесь больше двигаться. Полезны очищающие компрессы, хорошим эффектом будут обладать любые процедуры по лечению проблемной кожи.*

#### Маска для лица

Требуется 2 ч. л. меда, немного соли и тонкие дольки лимона. Нанесите мед, смешанный с солью, на очищенную кожу лица и приложите дольки лимона. Смойте маску через 7 мин теплой водой.



### 20 февраля (Луна в Козероге)

*Запрещены операции на суставах, хрящах и других частях опорно-двигательной системы. Возможно ощущение тяжести в ногах, отек конечностей. Также вы можете почувствовать улучшение работы кишечника.*

#### Это полезно

Чтобы снять усталость в ногах, сначала 3 мин обливайте ноги контрастным душем, затем прилягте на 10—15 мин так, чтобы ступни находились чуть выше уровня головы.



### 21 февраля (Луна в Козероге)

*Обратите внимание на функционирование своей опорно-двигательной системы. Сегодня рекомендуется сделать упражнения для спины и конечностей, размять позвонки в шейном отделе.*

#### Возьмите на заметку

Вместо кофе займитесь спортом. Пятиминутная утренняя зарядка придаст вам намного больше сил, чем целый литр кофе.



### 22 февраля (Луна в Водолее)

*В этот период наиболее уязвимы ноги. Не следует проводить операции на икрах, суставах и сухожилиях ног. Не рекомендуется долго сидеть или стоять в неудобной позе. Полезны пешие прогулки.*

#### Полезный совет

В борьбе с дряблой, обвисшей кожей ног помогут правильное питание и специальные физические упражнения, о выборе которых лучше всего проконсультироваться у тренера фитнес-клуба.



### 23 февраля (Луна в Водолее)

*Больше двигайтесь и ходите сегодня, не давайте своим ногам застывать. Остерегайтесь травм нижних конечностей. День благоприятен для посещения бани и сауны, разгрузочных диет.*

### Компресс для ног

Возьмите 1 ст. л. коры каштана, 1 ст. л. пассифлоры, залейте все 1 стаканом кипятка. Намочите в отваре марлю и оберните ею ноги на 20 мин. Компресс помогает при болях в мышцах и суставах.



### 24 февраля (Луна в Рыбах)

*Поберегите свои ступни. В этот день будут очень хорошо усваиваться любые лекарства и витамины. Лимфодренаж, проделанный в эти дни, принесет наилучший оздоровительный эффект.*

### Возьмите на заметку

Для женского организма важен витамин Е, это витамин молодости и красоты, очень полезен беременным женщинам, однако будьте осторожны с дозировкой.



### 25 февраля (новолуние, Луна в Рыбах)

*В этот период следует быть особо осторожными людям с заболеваниями крови или лимфатической системы. Опасайтесь заражения крови. Запрещены любые операции и прием спиртного.*

### Это интересно

Быстрому заживлению ран способствует крапива. При порезах следует обработать кожу вокруг раны антисептиком и приложить к больному месту тампон, смоченный в отваре крапивы и тысячелистника.



### 26 февраля (Луна в Овне)

*Возможны отечность ног и обострения у людей, страдающих варикозным расширением вен. В целом в организме накапливается усталость, истощенность. Особенно полезны в эти дни все меры по укреплению иммунитета.*



### Укрепляем иммунитет

Приготовьте полезный чай из листьев и цветков эхинацеи, мяты, чабреца, околоплодных листьев клубники и добавьте для вкуса мед, сок лимона или смородиновое варенье.



### 27 февраля (Луна в Овне)

*Запрещены любые операции на голове. Нежелательно даже прокалывать уши в этот период. Пирсинг на языке и бровях, сделанный в эти дни, также будет очень болезненным. Больше дышите свежим воздухом, сделайте массаж головы или маски для волос.*



### Маска для волос

Требуется 1 стакан йогурта, 1 желток, 2 ст. л. меда. Все хорошо перемешайте в большой чашке и нанесите на чистую кожу головы на 10—15 мин.



### 28 февраля (Луна в Овне)

*Нежелательно лечить зубы, делать пластические операции на лице. Берегите глаза. Своевременно лечите грипп и ОРЗ и соблюдайте правила личной гигиены, иначе рискуете заболеть отитом.*

#### При отите

1 ст. л. ромашки, 1 ст. л. календулы и 1 ст. л. подорожника залейте стаканом горячей воды, дайте настояться. Смочите в этом отваре марлевый тампон и положите его в ухо на 10 мин. Обратитесь к врачу.



### 1 марта (Луна в Тельце)

*В этот период следует особенно позаботиться о носе, горле и головных связках. Боритесь с заложенностью носа. Также не употребляйте слишком горячей пищи, она может значительно повредить пищевод. Разомните шейные позвонки.*

#### При боли в горле

1 ст. л. эхинацеи, 1 ст. л. календулы и 1 ст. л. ромашки залейте 1 стаканом кипятка. Полощите горло этим отваром как можно чаще.



### 2 марта (Луна в Тельце)

*Запрещены операции на горле, пищеводе, щитовидной железе, также не рекомендуются операции по удалению гланд и аденоидов. Подходящий день, чтобы заняться оздоровительной гимнастикой.*



#### Это важно

При сильной заложенности носа, воспалении носовых пазух и сильных головных болях не занимайтесь самолечением и ни в коем случае не вдыхайте горячий влажный пар, сразу обращайтесь к врачу.



### 3 марта (Луна в Близнецах)

*Сегодня особенно уязвимы органы дыхания и руки. Избегайте вдыхания сигаретного дыма. Обратите внимание на состояние своих рук.*

#### Помните

Сигаретный дым особенно опасен для детского организма. Он приводит к развитию бронхиальной астмы и других заболеваний органов дыхания у детей и ослабляет детский иммунитет. Взрослым ни в коем случае нельзя курить в присутствии детей.



### 4 марта (Луна в Близнецах)

*Велика вероятность обострения заболеваний органов дыхания. Операции на этих органах сегодня противопоказаны. Полезными могут быть дыхательная гимнастика, закаливание, борьба со шлаками.*

### При кашле

Рекомендуется есть мед с маслом, пить как можно больше яблочного сока. Если нет высокой температуры и повышенного давления, то полезно хорошо пропариться в бане с эвкалиптовым венником.



### 5 марта (Луна в Раке)

*Принимайте витамины и пейте соки, так как в это время полезные элементы быстрее и лучше усваиваются организмом. Эффективны будут любые обмазывания кожи, минеральные и травяные ванны. Не рекомендуются операции на груди.*

### Полезный совет

Рис, особенно нешлифованный, очень полезен для нормализации пищеварительных процессов, укрепления сердечно-сосудистой системы и костной ткани.



### 6 марта (Луна в Раке)

*Не рекомендуются операции на груди и желудке. Не увлекайтесь сегодня укреплением брюшного пресса. Не стоит сегодня злоупотреблять алкоголем. День благоприятен для выведения шлаков и различных диет.*

### Возьмите на заметку

Многие соки прекрасно помогают вывести шлаки из организма. Например, можно выпивать каждое утро по стакану виноградного, свекольного или морковного сока.



### 7 марта (Луна во Льве)

*В эти дни не стоит оперировать сердце. Противопоказаны любые волнения и сильные переживания. Удачный день для активного отдыха на свежем воздухе. Обязательно сделайте упражнения для спины.*

### Секрет долголетия

Ни для кого не секрет, что веселый характер, трудолюбие, доброе, дружелюбное отношение к людям и любовь – самые главные гарантии крепкого здоровья и красивой внешности.



### 8 марта (Луна во Льве)

*Берегите свое сердце, держите спину прямо и сохраняйте праздничное настроение. Чрезмерные силовые упражнения для пресса обеспечат вам боли в мышцах на долгое время. Полезны танцы, занятия аэробикой, массаж спины.*

### Следует помнить

Танцы благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему организма, формируют красивую осанку и легкость движений и создают отличное настроение.



### 9 марта (Луна в Деве)

*Колики в животе — обычное явление для такого периода, особенно если вы съели что-нибудь не очень полезное для желудка или для кишечника. Позаботьтесь о своей фигуре.*

#### Это полезно

Тем, кто хочет избавиться от лишнего веса, полезно есть ананасы. Ананасовая диета должна быть непродолжительной, и для достижения наилучшего результата следует сочетать ее с физическими упражнениями.



### 10 марта (Луна в Деве)

*В этот период очень полезно очищение кишечника. Людям с хроническими заболеваниями органов брюшной полости нельзя отступать от строгих диет в эти дни. Полезны небольшие физические нагрузки.*

#### Следует помнить

Самая лучшая профилактика запоров и проблем с кишечником – это здоровое полноценное питание, употребление жидкости в больших количествах и активный образ жизни.



### 11 марта (полнолуние, Луна в Весах)

*Днем лучше всего направить бурлящую энергию в какое-нибудь созидательное русло. Сделайте этот день интересным и насыщенным. Помните о здоровом питании, не принимайте сегодня алкоголь и сохраняйте мирное и доброе состояние духа.*

#### Это полезно

Нельзя отрицать большую роль физического труда для здоровья человека. День, проведенный в труде, гарантирует крепкий сон ночью.



### 12 марта (Луна в Весах)

*Людям с больными почками и мочевым пузырем следует быть особенно внимательными к своему здоровью в этот период. Как бы тепло ни было на улице, проследите, чтобы зона поясницы была надежно защищена одеждой.*

#### Возьмите на заметку

Тем, у кого больные почки и неполадки с мочевым пузырем, полезно париться в бане с веником из веток смородины, а после бани выпивать зеленый чай из листьев черной смородины.



### 13 марта (Луна в Весах)

*Старайтесь не напрягать поясницу, больше двигайтесь и не сидите, положив ногу на ногу. Избегайте сквозняков и не присаживайтесь на холодные поверхности, так как в этот период почки и органы мочеполовой системы требуют особой защиты.*

### Интересный факт

Людам с больными почками крайне вреден сильный гидромассаж, так как он может усугубить развитие болезни, лучше легкие постукивания крапивным венником.



### 14 марта (Луна в Скорпионе)

*Возможно обострение хронических заболеваний, связанных с мочеполовой системой. Внимательнее относитесь к гигиене интимных мест, не забывайте про предохранительные средства.*

### Это важно

Нормальное функционирование наших половых органов во многом зависит от состояния нервной системы. Расстройства половой функции часто наблюдаются у людей, подверженных страхам и волнениям.

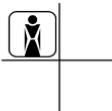


### 15 марта (Луна в Скорпионе)

*Не рекомендуются операции на органах мочеполовой системы и на толстой кишке. Избегайте принятия плотной пищи перед сном. Больше двигайтесь, так как долгое сидение может привести к страшному запору или усугублению геморроя.*

### Здоровое питание

Соя очень полезна в качестве профилактики раковых заболеваний, для этих же целей подойдут томатный сок, растительное масло и чеснок.



### 16 марта (Луна в Стрельце)

*В этот период не стоит с большим упорством накачивать мышцы ног, в особенности бедер. Следует также пощадить печень. Избегайте злоупотребления спиртными напитками. Период весьма благоприятный для похудения.*

### Возьмите на заметку

Блюда из сои и виноградный сок обязательно должны входить в меню людей с заболеваниями печени. Виноградный сок также отлично выводит шлаки из организма.



### 17 марта (Луна в Стрельце)

*Позаботьтесь о красоте бедер, полезны упражнения для подтяжки мышц бедер и ягодиц, однако силовые упражнения на эти мышцы лучше отложить на другие дни. Запрещены операции на печени.*

### Полезный совет

Чтобы укрепить мышцы бедра с внутренней стороны, поставьте ноги на ширину плеч, ступни максимально разверните в стороны (поза балерины), из этого положения сделайте несколько приседаний.



### 18 марта (Луна в Козероге)

*День таит в себе скрытую опасность для людей с заболеваниями опорно-двигательной системы. Может возникнуть ноющая боль в коленном суставе.*

#### При радикулите

Жертвам этого недуга не стоит отчаиваться, здесь на помощь придет русская баня с крапивным или липовым веником. Также для укрепления костей и суставов нужно принимать препараты с цинком.



### 19 марта (Луна в Козероге)

*Уделите внимание своему скелету. Запрещены операции на позвоночнике, суставах, сухожилиях, хрящах и костях конечностей. Полезны любые меры по укреплению опорно-двигательной системы, например плавание и бег.*



#### Интересный факт

Существует мнение, что бег способствует наращиванию мышечной массы и укреплению костей, поэтому говорят, что бег не снижает, а, наоборот, увеличивает вес тела.



### 20 марта (Луна в Козероге)

*В этот период следует экономить физические силы. Вечер, проведенный под теплым пледом с чашкой кофе и любимой книгой в руках, будет гораздо полезнее изнурительных тренировок в спортивном зале.*

#### Полезный совет

Снять нервное напряжение после трудного рабочего дня помогут ароматические масла с экстрактами розмарина, апельсина, мандарина, а также хороший комедийный фильм.



### 21 марта (Луна в Водолее)

*Сегодня полезны любые пешие прогулки, однако проследите, чтобы обувь была достаточно удобной для этого, так как излишняя нагрузка на лодыжки и икры очень нежелательна сегодня.*



#### Это важно

Девушкам подросткового возраста не следует носить высокие каблуки и обтягивающие джинсы, так как все это может привести к серьезным гинекологическим проблемам в дальнейшем.



### 22 марта (Луна в Водолее)

*Берегите голени и лодыжки. В этот период хорошие результаты дадут любые очистительные процедуры. Система пищеварения работает как часы, поэтому не опасайтесь, что лишнее пирожное добавит вам несколько килограммов.*

### Важно знать

Нарушение обмена веществ приводит к множеству серьезных заболеваний. Нормализовать обмен веществ помогают овощи, фрукты, соевые и бобовые продукты и занятия спортом.



### 23 марта (Луна в Рыбах)

Избавьте ноги от излишней нагрузки. Стоит особенно позаботиться о ступнях. Мозоли, образовавшиеся в этот день, будут на редкость болезненными. Период очень благоприятен для очищения кожи лица, поисков душевной гармонии.

### Стоит запомнить

Самостоятельное удаление бородавок или сложных мозолей может лишь усугубить положение, лучше всего обратиться к дерматологу за советом.



### 24 марта (Луна в Рыбах)

Возможны обострения заболеваний, связанных с состоянием крови и лимфы. Также не забывайте о ступнях. Благоприятный день для педикюра, однако опасайтесь заражения крови при порезах.



### Возьмите на заметку

Чтобы кожа пяток и пальцев ног всегда была мягкой и без трещин, постоянно удаляйте ороговевшую кожу с помощью пемзы и наносите питательный крем на ступни перед сном.



### 25 марта (Луна в Рыбах)

Ощущение усталости и упадка сил вполне типично для этого периода. Старайтесь избегать переутомлений на работе. Отдохните в кафе или в бане с друзьями. Можно заняться лечением кишечника и других органов брюшной полости.

### Это полезно

Чтобы снять напряжение после тяжелого дня, погрузите тело в теплую ванну с душистыми ароматами лимона, розы или трав и с полезными минеральными солями.



### 26 марта (новолуние; Луна в Овне)

С утра обязательно разомните шейные позвонки, особенно это будет полезно людям, страдающим остеохондрозом. Не напрягайте глаза, не раздражайтесь и не нервничайте. Держите при себе таблетки от головной боли.

### Помните

Мигрень значительно отличается от обычной головной боли. Чтобы избавиться от этого недуга, нужно обратиться к специалисту и установить его причины.



### 27 марта (Луна в Овне)

*Запрещены операции на голове, в том числе и на лице, на ушах и особенно на глазах. День удачен для легких диет, занятий спортом. Обязательно подышите в этот день свежим воздухом или вдыхайте аромат цветов.*

#### Хорошая идея

Поставьте на рабочем месте букет весенних цветов, если есть возможность, поставьте розу, так как ее аромат успокаивает нервы и головную боль.



### 28 марта (Луна в Тельце)

*В этот день у людей с ослабленным иммунитетом могут возникнуть первые признаки боли в горле. Старайтесь избегать ночных сквозняков. Промокшая обувь также увеличивает шанс простудного заболевания.*

#### Первая помощь

При первых признаках боли в горле начинайте есть смородиновое варенье, апельсины или прополощите горло отваром календулы. Очень горячие чаи будут только раздражать слизистую глотки.



### 29 марта (Луна в Тельце)

*Запрещены операции на горле, гортани, пищеводе, голосовых связках, щитовидной железе. Примите меры профилактики простудных заболеваний, так как сегодня особенно уязвимы нос, горло, уши. Сделайте упражнения для профилактики второго подбородка.*

#### Интересный факт

Грипп передается через грязные руки. Например, если вы подержитесь за поручень в общественном транспорте, а потом почешете рукой глаз.



### 30 марта (Луна в Близнецах)

*Берегите свою нервную систему в этот период. Время благоприятно для общения с природой. Не рекомендуются операции на легких, бронхах, трахее, а также на руках.*

#### Весна идет

Если вы займетесь генеральной уборкой, одновременно прослушивая любимую музыку и танцуя, то избавитесь от накопившегося за зиму хлама и на 100% улучшите свое настроение и зарядите энергией мышцы.



### 31 марта (Луна в Близнецах)

*Особенно внимательными к своему здоровью в эти дни должны быть люди с хроническими заболеваниями дыхательной системы. Прodelайте дыхательную гимнастику или посетите сеанс йоги.*

### Это полезно

От насморка и кашля поможет избавиться баня. В горячую воду нужно положить несколько веток мяты или шалфея, еще лучший эффект дадут несколько капель масла с ароматом эвкалипта или ментола.



### 1 апреля (Луна в Раке)

*В эти дни противопоказаны операции на молочных железах, грудной клетке, печени, желудке и поджелудочной железе. Старайтесь избегать жирной, плотной пищи, возможна изжога.*

### Красивый бюст

Согните руки в локтях так, чтобы ладони были плотно прижаты друг к другу и находились на уровне груди. Слегка надавливайте одной ладонью на другую 20—25 раз, затем расслабьте и встряхните руки.



### 2 апреля (Луна в Раке)

*В этот период следует всячески поддерживать желудок в его нелегкой работе. Операции на желудке, печени и груди противопоказаны. Пейте больше минеральной воды. Весной не рекомендуется брать воду из родников, так как при таянии снега в нее попадает много вредных веществ.*

### Если замучила изжога

2 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. мяты, 1 ст. л. мелиссы заварите стаканом кипятка, добавьте мед по вкусу.



### 3 апреля (с 19:32 Луна во Льве)

*Избавьте от лишней нагрузки сердце и позвоночник. Возможны легкие недомогания у людей с сердечной недостаточностью. Полезным эффектом будут обладать пешие прогулки, особенно на природе, однако помните, что весной в лесу много клещей.*



### Красивая походка

Во время ходьбы держите спину прямо, не выпячивайте живот и не опускайте плечи, смотрите вперед и вдаль, ступайте легко и уверенно.



### 4 апреля (Луна во Льве)

*Избегайте резких движений сегодня, так как могут возникнуть болезненные колики в боку и в грудной клетке. Не подвергайтесь операциям на спине, сердце и селезенке. Сделайте гимнастику для позвоночника.*



### Разгрузите позвоночник

Встаньте на четвереньки и из этого положения легким скользящим движением сядьте на согнутые ноги, руки при этом прямые, ладони не отрываются от пола.



### 5 апреля (Луна в Деве)

*Энергия, накопившаяся в организме, ищет выхода. В этот период на пользу пойдут силовые упражнения, танцы, походы в горы и другие виды спорта и активного отдыха. Употребляйте продукты, богатые клетчаткой и кисломолочные изделия.*

#### Это полезно

Пейте больше кефира, он предотвращает рак, нормализует микрофлору кишечника, попутно уничтожая вредные бактерии, очищает организм от шлаков.



### 6 апреля (Луна в Деве)

*Неудачное время для операций на брюшной полости. Придерживайтесь здорового питания. Употребляйте в пищу больше злаков и круп, голодание полезно в эти дни. Кисломолочные продукты помогут нормализовать пищеварительный процесс.*



#### Возьмите на заметку

Если вы хотите очистить кишечник, то лучшего средства, чем соя, вам для этого не найти. Отваренная соя хорошо сочетается в салате с базиликом.



### 7 апреля (Луна в Деве)

*Возможны расстройств у людей с заболеваниями кишечника, печени, желудка, селезенки. Оперировать эти органы сегодня крайне нежелательно. В эти дни хорошо усваиваются полезные вещества и витамины.*

#### Это интересно

Кукурузное масло богато витамином Е, который необходим для укрепления иммунитета. Полезно добавлять это масло в маски для лица и волос и увлажнять им на ночь губы.



### 8 апреля (Луна в Весах)

*Особенно уязвимы в эти дни почки, поясница, надпочечники и мочевой пузырь. Полезны мочегонные чаи, травяные настои для нормализации работы почек. Период благоприятен для активизации мозговой деятельности. Большинство ярких идей посетят вас именно в этот период.*

#### Это интересно

Разгадывание кроссвордов, раскладывание пасьянсов и изучение иностранных языков – это лучшая гимнастика для мозга.



### 9 апреля (полнолуние; Луна в Весах)

*Не рекомендуются операции на почках и органах мочеполовой системы. В этот день не следует употреблять спиртное и ни в коем случае нельзя впадать в уныние или злиться на других людей.*

### Если ноги устали

Сначала ополосните ноги теплой водой, затем погрузите их на 5 мин в таз с холодной водой, массажными движениями натрите ступни и голени специальным охлаждающим кремом для ног.



### 10 апреля (Луна в Скорпионе)

*Будьте внимательны к здоровью своих половых органов. В этот период возможно усиление сексуального влечения к противоположному полу. В пище отдайте предпочтение злакам, овощам и фруктам, свежевыжатым сокам.*

### Возьмите на заметку

Если вы хотите удивить свою «вторую половину» чем-то необычным, сделайте бикини-дизайн в салоне лечебной косметологии. Доверяйте только опытным профессионалам.



### 11 апреля (Луна в Скорпионе)

*Сегодня не стоит делать операции на органах мочеполовой системы и на толстой кишке. Возможны обострения геморроя и хронических запоров, поэтому сегодня рекомендовано больше двигаться и не злоупотреблять сдобными плюшками и пирогами.*



### Помощь кишечнику

Если у вас запор, ешьте больше слив, свежих огурцов, яблок в любом виде, петрушку, сельдерей, укроп и пейте вишневый сок.



### 12 апреля (Луна в Стрельце)

*Запрещены операции на печени, половых органах, толстой кишке и бедрах. Полезны грязевые обертывания бедер и ягодич для придания гладкости коже.*

### О целлюлите

Растяжки на коже бедер и ягодич вполне естественное явление, которого не стоит стесняться, однако с помощью гимнастики и здорового питания можно значительно улучшить внешний вид ягодич.



### 13 апреля (Луна в Стрельце)

*Полезны в эти дни физические упражнения для профилактики защемления седалищного нерва и болезней тазобедренного сустава. Не стоит делать изнуряющие силовые упражнения для мышц бедер, но легкая гимнастика для их укрепления вовсе не повредит вашему здоровью.*

### Для красивых ног

Не забывайте про взмахи ногами взад-вперед и влево-вправо, это упражнение хорошо укрепляет и растягивает мышцы бедер.



### 14 апреля (Луна в Стрельце)

*Нежелательно хирургическое вмешательство в области печени, также не стоит злоупотреблять в этот день алкоголем. Займитесь лечением легких.*

#### Это интересно

Древние йоги полагали, что наша жизнь напрямую зависит от того, как мы дышим, поэтому они уделяли огромное внимание правильному дыханию. Ведь правильное дыхание – это залог физического и психического здоровья.



### 15 апреля (Луна в Козероге)

*Велика вероятность обострения артрита, артроза, ревматизма, радикулита и других серьезных заболеваний опорно-двигательной системы. Козерогам сегодня не следует долго засиживаться за рабочим столом, так как может разболеться спина.*

#### Народная медицина

На больной сустав привяжите листья молодой крапивы, а перед сном натрите больное место свиным жиром с соком крапивы.



### 16 апреля (Луна в Козероге)

*Не рекомендуются операции на органах опорно-двигательной системы. Также в этот период нежелательно заниматься лечением и протезированием зубов, костная ткань очень чувствительна ко всем вмешательствам извне.*

#### Возьмите на заметку

Водная аэробика очень полезна для здоровья опорно-двигательной системы, а также не забывайте о существовании ортопедических матрасов и кресел.



### 17 апреля (Луна в Водолее)

*Возможны легкие недомогания у людей с большими суставами и хрящами. Больше двигайтесь сегодня, меньше сидите перед монитором компьютера. Если ноют суставы, попарьтесь в бане.*

#### Стоит помнить

В баню лучше всего ходить с легким, но не пустым желудком, парные запрещены беременным женщинам, людям со слабым сердцем, высоким или низким давлением и опухолевыми заболеваниями.



### 18 апреля (Луна в Водолее)

*Весьма благоприятный день для эпиляции голеней. Заметьте, что эпиляция горячим воском менее болезненна, чем эпиляция холодным воском. Откажитесь на пару дней от высоких каблуков, иначе вам не избежать сильных болей в лодыжках и икроножных мышцах.*

### Это полезно

При варикозном расширении делайте компрессы из отвара или спиртовой настойки цветков и коры каштана.



### 19 апреля (Луна в Водолее)

*Неудачный день для операций на лодыжках и голени. Старайтесь не нервничать и не переживать слишком сильно в этот день, так как от этого может значительно пострадать вегетативная нервная система.*

### При растяжениях

Прикладывайте к больному месту лед или мокрую тряпку, замороженную в холодильнике, через 2 дня можно принять контрастные ванны или душ в районе больного участка.



### 20 апреля (Луна в Рыбах)

*Возможны некоторые ухудшения самочувствия у людей с нарушенной циркуляцией крови. В эти дни необходимо беречь стопы. Носите удобную «дышащую» обувь. День благоприятен для активного отдыха, занятий спортом.*

### Полезный совет

Чтобы уничтожить неприятный запах в обуви, протрите обувь изнутри слабым раствором нашатырного спирта, а затем водой с несколькими каплями любого ароматического масла.



### 21 апреля (Луна в Рыбах)

*Любые витамины и полезные вещества будут особенно хорошо усваиваться организмом в этот период. Благоприятны процедуры по очищению кишечника и выведению шлаков. Запрещены операции на ступнях, кровеносных сосудах и лимфатических узлах.*

### Это интересно

Одуванчик прекрасно выводит шлаки из организма. Из корней этого растения варят ароматный кофе, существует даже варенье из одуванчиков.



### 22 апреля (Луна в Овне)

*В эти дни нужно беречь голову. Больше находитеесь на свежем воздухе, пораньше ложитесь спать. Не напрягайте глаза слишком долго перед монитором компьютера. Противопоказаны операции на голове.*

### Первая помощь

Если сильно разболелась голова, а под рукой нет таблеток, закройте глаза и помассируйте точку на лбу ровно между бровями и зону затылка, поднесите ко лбу и вискам что-нибудь холодное.