

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.

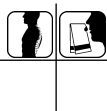


15 января (Луна в Деве)

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.

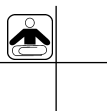


16 января (Луна в Весах)

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 антивирусные 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.

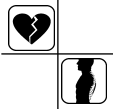


7 февраля (Луна в Раке)

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 веником.



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.

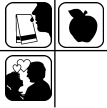


13 марта (Луна в Весах)

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 отнеситесь 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.