



Знак Зодиака подскажет вам ваши болезни



Овен обладает решительностью и отвагой, но при этом плохо переносит физическую боль, особенно зубную.

Овен должен регулярно бывать у стоматолога, проверять зрение, следить за питанием, не злоупотреблять алкоголем. Ему следует опасаться костных заболеваний, простуд, высокого кровяного давления.

Организм у Овна крепкий, выносливый, но иногда и он не выдерживает излишеств, к которым пристрастен.

Сила воли — одна из самых привлекательных черт характера Овна. Усилием воли Овен может приостановить или облегчить течение болезни.

Наиболее благоприятными лекарственными растениями для Овна называют: амарант, боярышник, горошек, хрен, майоран, первоцвет, портулак.

Деревья-целители: дуб, орешник, рябина, клен.

♄ Телец

Обычно Телец обладает отменным здоровьем, редко болеет, а если заболевает, выздоровление затягивается, главным образом, из-за его упрямства, нежелания терпеливо следовать указаниям врача и недостатка оптимизма.

Чаще всего болит горло, шея, ноги, лодыжки, половые органы, спина и позвоночник. Избыточный вес может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, варикозному расширению вен. Им также угрожает подагра. Зная все это и не пренебрегая занятиями спортом и прогулками на свежем воздухе, Тельцы могут избежать болезней.

Телец много работает и поэтому нуждается в отдыхе это условие обязательно должно выполняться, иначе у него появится раздражительность. Ему нельзя навязывать темп работы, ругать за медлительность, он все равно будет работать по собственному графику.

Женщины-Тельцы терпеливо переносят боль, стрессы и эмоциональное напряжение.

Лекарственные растения Тельца: картофель, укроп, морковь, салат, шпинат, мята. мать-и-мачеха, подсолнух, фасоль.

Деревья-целители: орех, жасмин, каштан.

♊ Близнецы

Напряженная умственная работа Близнецов требует длительного отдыха. К сожалению, Близнецы часто подвержены бессоннице, поэтому ночью плохо отдыхают, они должны уметь расслабляться, чтобы

предотвратить нервное напряжение и возможные нервные срывы.

Чтобы предупредить болезни, Близнецы должны следить за своим здоровьем, чаще бывать на свежем воздухе и принимать воздушные и солнечные ванны. С ними достаточно часто происходят несчастные случаи; они подвержены болезнями легких и кишечника, а также артритам, ревматизму и головным болям. Близнецы заболевают скорее от скуки и одиночества.

Близнецам помогут при лечении болезней: зеленые стручки фасоли, грибы, хмель, тутовник, маргаритки, мак, настурции.

Деревья-целители: ясень, граб, инжир.

Рак

Люди, рожденные под этим знаком, обладают способностью не только впасть в состояние глубочайшей депрессии, но и ввергать в него окружающих.

Раки необычайно эмоциональны, заботы и затруднения могут уложить их в постель, а веселье — вылечить.

Чаще всего Раки страдают от болей в груди и грудной клетке, коленях, у них слабые почки, мочевой пузырь, пищеварительная система и лимфообращение, чувствительная кожа. Раки часто впадают в уныние, что ухудшает их самочувствие; но те из них, кто сохраняет развитое чувство юмора и бодрость духа, благополучно доживают до глубокой старости. Здоровье ни одного другого знака Зодиака до такой степени не подвержено смене настроений, как у Рака.

Следствием черных мыслей и слез являются болезни, а веселье и радость ведут к чудесному исце-

лению. Об этом стоит помнить людям, рожденным под этим знаком.

Высокая мнительность и удивительная способность тянуться в еде к тому, что ему вредно, делает необходимой для Рака строгую дисциплину в диете.

Это, наверное, единственный из всех знаков Зодиака, которому пользу того или иного средства доказать крайне сложно. Он может поддаться уговорам и начать лечение, но после двух-трех процедур ему покажется, что стало хуже, где-то что-то кольнуло, покраснела кожа, заболел желудок, — и препарат отвергнут начисто, причем с уничтожающей характеристикой. В этом виновата излишняя мнительность Рака.

Лучшие растения-целители для Рака: редис, морковь, капуста, свекла, изюм, земляника, жимолость, жасмин, ежевика, маргаритки, петрушка, пастернак.

Деревья для Раков: береза, вяз, пихта, яблоня.

♌ Лев

Здоровье у Львов достаточно крепкое, хронические заболевания — не их бич, но все же имеются слабые места организма: сердце, крупные кровеносные сосуды, спинной мозг, щитовидная железа. Достаточно часто случаются переломы, острые инфекционные заболевания.

Львы обычно не уделяют должного внимания своему здоровью, что создает для них проблемы. В питании Лев позволяет себе лишнее, поэтому должен следить за своим весом. Это касается в основном Львиц.

Для похудения лучше всего для них подходят периоды полного голодания, когда организм очищается от шлаков.

Однако многие Львы — сладкоежки. Во время сильных нервных передряг и депрессий Львы увлекаются «отвлекающей» едой — сладкими пирогами, тортами, жареной картошкой. Такая перегрузка для организма Льва чревата быстрым отложением холестерина в бляшек.

Для активной регуляции уровня холестерина в крови Львам очень полезны маслины и оливки. В меню могут присутствовать белое мясо (индейки, куры), нежирная говядина и баранина. Львам обычно не показана жирная свинина.

Обязательно для этого знака Зодиака включение в рацион чеснока и лука. Сливы и апельсины, снимающие сердечное напряжение, — для Льва лучшие из фруктов. Из овощей желательно выбирать те, у которых клетчатка поглубже, во избежание запоров.

Выносить плод для Львиц — намного большая нагрузка, чем для остальных знаков Зодиака. У них наблюдаются наиболее изматывающие токсикозы примерно до середины беременности, нередки и поздние токсикозы. А так как у Львов еще не все в порядке бывает и со щитовидной железой, то Львицам просто необходимо в течение беременности поддерживать свою щитовидку в активном состоянии.

Очень хорошо Львами переносятся ножные ванны — они снимают напряжение мышц ног, благотворно влияют на кровеносную систему, снабжающую нижние конечности.

Львам особенно полезны: татарник, шалфей, настурция, картофель, капуста, горох, чечевица, изюм, перец, кукуруза.

Деревья-«покровители» Львов: кипарис, тополь.

♃ Девы

Девы способны к длительной умственной работе, но, если она затягивается, следует опасаться нервного срыва. От природы они очень здоровые люди, если не испортили здоровье чрезмерными нагрузками на работе. Девы заботятся о своем питании, но страдают недомоганиями: расстройством желудка, головными болями, хроническими заболеваниями кишечника и болезнями ног.

Для этого знака особенно важны диета и регулярное питание. Многие Девы вегетарианцы. Овощи (вареные), крупы, макаронные изделия должны составить основу диеты. Мясо лучше есть отварным или тушеным. Овощи рекомендуется выбирать с грубой клетчаткой. Лучше всего использовать растительное масло.

Девы всегда имеют слабый желудок. Вряд ли вы встретите Деву, которая бы любила лимоны или грейпфруты. А вот примочки, компрессы, втирания она переносит очень хорошо. Все то, что не может усвоить желудок, организм охотно впитывает через кожу. Поэтому, если у малыша-Девы долго держится высокая температура, разотрите его смесью из воды, водки и уксуса, и температура понизится.

Девы должны серьезно относиться к простудам, ведущим к легочным заболеваниям. Кроме того, они подвержены полиартритам, ревматическим болям в суставах, пояснице, плечах и руках.

Растения-целители Дев: яблоня, груша, инжир, чечевица, пшено, ячмень, рожь, овес, пшеница, кукуруза.

Деревья-целители: сосна, липа, ива.

Ω Весы

Вопреки символу, соответствующему этому знаку, людей, рожденных под этим знаком, нельзя назвать уравновешенными. Обычно Весы — психически и физически здоровые люди, избегают большого умственного напряжения, стрессов, физических переутомлений.

Часто Весы страдают от переедания или от злоупотребления спиртным, что создает проблемы с печенью и почками.

Женщина-Весы обожает сладкое, но присущее ей стремление к гармонии поможет ей вовремя сбросить вес.

Слабое место организма — почки, расстройство функции выделения, удаления шлаков и солей. Плохое выделение отражается на состоянии кожи. Обычно угри и фурункулы начинаются у Весов в подростковом возрасте. И вы можете быть уверены, взглянув на фотографию класса, что самый прыщавый юнец — это, как правило, «Весенок». Но бороться с этим вполне можно, главное, знать, что делать. Во-первых, приучать ребенка к нормальному стулу, если он склонен к запорам, заменить традиционный чай на лекарственные чаи. При лечении кожных заболеваний лучше применять различные травы

По возможности нужно провести серию очистительных клизм, пользоваться парной баней или сауной, так как кожа должна усиленно работать над выводом шлаков из организма.

Из-за плохого удаления лишних солей из организма у Весов они имеют свойство накапливаться в суставах, поэтому Весы часто страдают от остеохондроза, артритов и радикулита.

Лучшая стратегия питания — не перегружать организм, особенно жирами и сладким (сладости по-

нижают иммунитет Весов к любой инфекции). Весам показаны мучные и макаронные изделия, блюда с пониженным содержанием соли, приправленные ароматическими травами.

Не рекомендуются сырокопченые изделия, маргарин и избыточное потребление молока. В то же время молочнокислые продукты благотворно влияют на обмен веществ у Весов.

В диете должно присутствовать достаточное количество хлеба, риса, вареных и свежих овощей, фруктов, особенно слив, персиков и абрикосов. Для укрепления вен Весы нуждаются в постоянном поступлении в организм витамина Е, естественными источниками которого являются пророщенные злаки, солод, люцерна, растительное масло.

Для улучшения крови Весам требуется медь (моллюски, огурцы, редис, салат, свекла, черная смородина, клубника, клюква). Очень хорошо ежедневно выпивать по стакану минеральной воды.

Старинные гороскопы добавляют в этот перечень календулу, одуванчик, шпинат, сельдерей, проросшие семена тысячелистник.

Деревья-друзья Весов — маслина, клен, орешник.



Скорпион

Жизненные силы Скорпиона, дарованные ему природой, велики. Его здоровье находится в его власти; он может исцелить себя, собрав воедино силу воли или разрушить, пренебрегая опасностью.

Скорпионы болеют редко, но в тяжелой форме. Чаще всего у них болят нос, горло, сердце, спина, ноги; случаются болезни кровеносной системы и варикозное расширение вен.

Скорпион восприимчив к инфекции, и она чаще всего атакует горло и мочеполовую систему. Особенно это касается женщин: воспаление придатков — довольно распространенное их недомогание.

Хотя Скорпионы не очень любят лечиться, но, если начинают лечение, доводят его до конца.

Наиболее эффективны будут результаты лечения, если Скорпион отнесется к нему серьезно и до начала курса процедур сделает все очистительные мероприятия (исключить можно разве что очищение печени, которое должен выполнять основательно подготовленный человек).

К тому же нельзя забывать о диете, у которой для Скорпионов свои особенности.

Диета Скорпионов должна быть направлена в первую очередь на повышение защитных сил крови, состояние которых прямо зависит от ее чистоты, то есть степени загрязненности продуктами распада в процессе обмена веществ.

Скорпиону нужно соблюдать умеренность в еде и питье, отказаться от спиртных напитков, жирной и острой пищи.

Лучшие продукты — те, что способствуют кроветворению: злаки, молоко, гречневая каша, говяжья печень. Из кровоочистительных трав можно рекомендовать горец птичий, спорыш, крапиву, которые необходимо заваривать вместо обыкновенного чая.

Из животных белков лучше всего усваиваются организмом Скорпиона мясо птиц, говядина и баранина. Для придания пикантности блюдам рекомендуется широко использовать чеснок, шалфей, розмарин. О перце и острых соусах лучше забыть.

Деревья Скорпионов: каштан, орех, жасмин.

Стрелец

Если Стрелец не испортит своего здоровья из-за легкомыслия, у него есть все шансы дожить до глубокой старости в здоровом уме и твердой памяти. Но и они подвержены недугам, им следует беречь бедра, легкие, печень, руки, плечи и кишечник. Часто Стрельцы попадают в аварии, но выздоровление происходит очень быстро.

Слабые места организма — печень, кровеносная система, нервная система.

Стрельцу необходимо заняться профилактикой заболеваний нервной системы.

Всасывание через кожу у Стрельцов идет намного медленнее, то есть для укрепления нервов предпочтительнее пить успокоительные травы с медом, чем принимать ванны.

Практически не действуют ножные ванны для снятия напряжения мышц ног, для Стрельцов полезнее, наоборот, разогреть мышцы ванной с горчицей или содой. А вот маленьких «Стрельчат» хорошо после ванны ополаскивать ромашкой, так как их нежная кожа еще не потеряла способность впитывать. Это будет стимулировать крепкий спокойный сон.

Чтобы минеральные соли и витамины максимально усвоились, необходимо вспомнить о правилах питания: не вредить печени и укреплять стенки кровеносных сосудов, избегая всего, что способствует развитию спазмов.

Поскольку Стрелец любит поесть, начинать нужно с умеренности, ограничить животную пищу, животные жиры заменить растительными, исключить из меню алкогольные напитки. Свой кулинарный талант Стрелец может направить на изобретение объемных,

но малокалорийных блюд из гороха, фасоли, а также на свежих овощей и фруктов.

Целебные растения Стрельца: полынь, сельдерей, бузина, чабрец, цикорий.

Деревья-целители: бук, граб, инжир, ясень.

♎ Козерог

В детстве Козероги бывают слабыми и болезненными, но, взрослея, набирают силу, среди них нередки долгожители.

У Козерогов нежная, чувствительная кожа, что приводит к ее заболеваниям инфекционного и аллергического характера. Подвержены они заболеваниям кишечника, почек, сильным головным болям, расстройствам нервной системы, травмам коленных чашечек и суставов.

Этот тип физической конституции отличается общей вялостью процессов обмена, что выражается в нарушении стабильности коллоидных систем организма и выделении ими твердых частиц, раздражающих трущиеся части сочленений и часто являющиеся центрами камнеобразования.

В обиходной речи эти процессы называют отложением солей.

Козероги в период беременности очень подвержены желудочным заболеваниям.

Особое внимание следует уделить кальциевому обмену, поскольку это основной обменный процесс в костях, а именно: костная ткань Козерога в первую очередь страдает от нарушения обмена. Представителям этого знака подходит раздельное питание.

Единственному из всех знаков Зодиака Козерогу не противопоказано пропускать рюмочку спиртного перед обедом «для аппетита». Меню должно состоять

из постного мяса, кефира, макаронных изделий, хлеба (эти продукты не смешивать), свежих и вареных овощей.

Профилактически полезно (в детском возрасте особенно) употребление толченой скорлупы куриных (но не утиных) яиц, предварительно хорошо промытой и ошпаренной кипятком для дезинфекции. Куриная скорлупа содержит все элементы, необходимые для питания костной ткани, причем в легко усвояемом виде.

Из фруктов для Козерога предпочтительны черешня, вишня, клубника, ежевика, слива. О жирной рыбе, консервах, икре, дичи, жареном мясе, жареном картофеле и шпинате Козерогу лучше забыть. Всегда на обеденном столе должны присутствовать петрушка и сельдерей. Творог лучше заменить кефиром. Соли следует потреблять немного. Для очистки почек и печени Козерогу полезно пить воду, лучше слабуминерализованную.

Старинные гороскопы рекомендуют Козерогам в качестве целебных растения: бузину черную, василек, чернику, сельдерей, настурцию, щавель, свеклу, овес, облепиху, лук-порей, орехи, черную смородину.

Деревья-«покровители» Козерога: вяз, пихта, яблоня.



Водолей

Болезни Водолея связаны с кровеносной системой. Зимой он мерзнет, летом страдает от жары и влажности. К старости у Водолеев часто бывают варикозное расширение вен и закупорка сосудов, перебои сердца.

Водолеи не любят бегать, быстро ходить, хотя им желательно двигаться и много бывать на свежем воз-

духе, так как имеют предрасположенность к тяжелым сновидениям.

Организм Водолея предрасположен к нарушениям циркуляции крови и неустойчивости функций гормональной системы, обслуживающей центральную нервную систему.

Это, наверно, единственный знак, который очень печется о своем здоровье, но к официальной медицине относится с большим недоверием. Женщины этого знака великолепно знают лекарственные травы и методы народного врачевания. Они зачастую являются настоящими фанатами оздоровительных методик — они и голодают, и очищаются, и подвергают себя иглоукалыванию. Как правило, отнесясь с полным доверием к какому-либо способу лечения, они не изменяют ему до конца дней.

Диета на время лечения у Водолеев не очень строга, она строится на профилактике нарушений кровообращения и расстройств нервной системы. Особенно тщательно нужно заботиться о чистоте крови, немедленно реагируя кровоочистительными средствами на малейшие признаки ее загрязнения, каковыми являются высыпания гнойничков, сухость кожи и слизистых оболочек.

Водолею показана вегетарианская диета с ограничением тортов, пирожных и прочих кондитерских изделий, всевозможной выпечки и алкогольных напитков. Следует избегать консервов и «химии», которой много в обычных безалкогольных напитках.

Вечером лучше ложиться спать натощак или приняв стакан кефира. Мясо Водолею лучше употреблять не чаще раза в неделю. Рыба рекомендуется нежирная, вместо сливочного масла следует использовать растительные жиры. Сахар лучше заменить медом, а соль — ароматическими травами.

Кисломолочных продуктов можно есть неограниченно, а количество хлеба, макарон и риса необходимо уменьшить. Из фруктов в этот период для Водолея очень полезны гранаты, поддерживающие кислотно-щелочной баланс в организме.

Целебные растения Водолея: фиалка, репешок, татарник, тысячелистник, дымянка, ячмень, овес, облепиха, лук-порей, черная смородина.

Деревья-целители: кипарис, тополь, каркас.

⊕ Рыбы

Рыбы любят много пить кофе, чай, фруктовую воду, соки. Им нельзя увлекаться спиртным.

Рыбы — очень слабые болезненные дети. Они плохо едят, беспокойны, часто выглядят сонными, так как плохо спят. У Рыб часты простуды, расстройства желудочно-кишечного тракта, проблемы с печенью, слабые легкие.

Чтобы прийти в себя после эмоционального перенапряжения, Рыбы должны длительно отдохнуть, желателен отдых в одиночестве.

В обменных процессах у Рыб слабым звеном является обезвреживание ядов и удаление шлаков. Поэтому Рыбы чаще других получают пищевые отравления.

Всасывание через кожу у Рыб происходит медленнее, чем у остальных знаков, но это лишь означает, что время ванны нужно немного удлинить.

Рыбам рекомендуют уменьшенное потребление мяса и сахара. Могут быть осложнения после избыточного количества выпитой жидкости, поэтому даже в летнюю жару лучше пить немного хорошо утоляющей жажду минеральной воды. Лучше отказаться на период лечения от жареного, подливок, соусов, со-

держащих животные жиры и пряности. Нужно употреблять мучные изделия, каши из неочищенного зерна, риса. Из фруктов следует выбирать наиболее богатые фосфатами и железом виноград, яблоки, орехи, гранаты. Очень хорошо употреблять в пищу подсолнечные и тыквенные семечки. Из ранних овощей нужно употреблять редис — это самый полезный овощ для Рыб.

Самые важные растения для Рыб — овощи с крупными листьями (огурцы, тыква, дыня).

Деревья-целители: ива, сосна, липа.

1 января четверг



ЯНВАРЬ

☽ Растущая Луна в Рыбах ♋,
I фаза, 6-е лунные сутки.

☼ Луиза Хэй указывает, что использование аффирмаций и есть та отправная точка, с которой перед человеком начинается открываться поистине бесконечный путь к изменению, развитию, духовному росту, к счастливой, радостной и успешной жизни. Например: *«Я сознаю, что действительно могу изменить нечто»*. Это так и будет.

Особенности работы подсознания таковы, что оно приемлет лишь четкие, акцентированные утверждения. Л. Хэй пишет:

«Если вы скажете: «Я не хочу больше болеть», — подсознание уловит только БОЛЬШЕ БОЛЕТЬ. Вам необходимо сказать ясно и определенно, чего именно вы хотите. Например: «Я чувствую себя прекрасно. У меня крепкое здоровье». Подсознание чересчур прямолинейно. (...) Что ему говорят, то оно и делает».



☼ 1 небольшой пучок свежей петрушки, 2 ст. л. кислого молока, 1 яичный белок.

Петрушку мелко нарезать, отжать как можно больше сока, смешать с кислым молоком и взбитым в крепкую пену белком. Сделать полоски из двойной марли по размеру лба, шеи, подбородка. Намочив марлю, положить эти полоски на кожу. Держать 20–25 минут, несколько раз заново смачивая марлю. Смыть прохладной водой. Хорошо тонизирует и отбеливает кожу.

2 января пятница

☽ Растущая Луна в Рыбах ♋,
I фаза, 7-е лунные сутки.



Рецепт дня

Настойку *из плодов лимонника* принимают для стимуляции центральной нервной системы при физической и умственной усталости, повышенной сонливости, гипотонии. Настойка и спиртовой экстракт повышают остроту зрения. Эти препараты принимают по 20–30 капель натошак или через 4 часа после еды 2–3 раза в день.

При правильном применении препаратов лимонника и других тонизирующих растений побочных явлений не бывает.

☉ Есть одна аффирмация Луизы Хэй, которая практически не теряет своей актуальности, не «приедается», а реально помогает преодолеть самые различные трудности:

- *Я всегда нахожусь в нужное время и в нужном месте.*



☉ 1 ст. л. творога, 1 ч. л. сока лимона, 1 ч. л. сметаны, 1 яичный желток.

Растереть творог с яичным желтком, добавить сметану и сок лимона, все хорошо перемешать и толстым слоем наложить на лицо, через 20 минут смыть теплой водой. Маска хорошо питает, увлажняет, смягчает нормальную и сухую кожу.

3 января

суббота

☽ Растущая Луна в Овне ♈,
I фаза, 8-е лунные сутки.



Рецепт дня

Яблочный уксус в виде паровой ванны. Поставьте на огонь таз с равным количеством яблочного уксуса и воды. Дайте смеси медленно закипеть. Когда с ее поверхности начнет подниматься пар, наклонитесь над тазом и вдыхайте пары в течение 2–3 минут. Такая паровая ванна вполне заменяет таблетки от головной боли.

☼ Аффирмация для развития самоуважения от Луизы Хэй:

- *Мои родители гордятся мной.*



☼ Для ухода за сухими волосами можно посоветовать следующий состав:

- 1 часть касторового масла, 1 часть оливкового масла, 1 часть воды.

Все компоненты нужно тщательно смешать, а затем нагреть смесь до температуры, немного превышающей температуру тела. Это необходимо для того, чтобы действие состава было более эффективным, поскольку сочетание лечебных втираний с воздействием при помощи тепла увеличивает лечебный эффект. Легкими массирующими движениями этот состав втирают в кожу головы.

4 января воскресенье



☽ Растущая Луна в Овне ♈,
I–II фазы, 9-е лунные сутки.



Рецепт дня

Чтобы избавиться от затылочных болей, достаточно восстановить нормальное кровоснабжение зоны копчика. Стоя или сидя массируйте копчик одной или обеими руками, кончиками пальцев или всей ладонью. Тщательно растирайте эту область примерно в течение 10 минут снизу вверх. Общее количество сеансов массажа — не меньше 20.



Животные-целители

Кошки — это лучшее лекарство, поскольку они обладают болеутоляющими свойствами. Способности во многом зависят от породы. *Сибирская* может заметно облегчить болезнь, проведя полдня у вас на коленях. Зато в следующие пару дней вы никакими силами не заставите ее повторить сеанс. *Европейская короткошерстная* способна за короткий срок быстро снять отрицательную энергетику. *Персидская* ленива. Даже если вы серьезно больны, она лишь чуть-чуть вас полечит, а потом будет бездействовать. Коты и кошки этой породы нейтральны по отношению к людям. *Сиамская* лечит эффективно, сразу берет отрицательную энергию большими порциями, причем делает это регулярно, но зато лечить будет только того, кого любит. *Русская голубая* лечит только тогда, когда ей самой хочется с вами пообщаться. Принуждать ее бесполезно.

5 января понедельник

☽ Растущая Луна в Тельце ♉,
II фаза, 10-е лунные сутки.



Рецепт дня

Лечение *репчатым луком* при ангине: подогретую кашу лука использовать в качестве ингаляций при ангине. Продолжительность процедуры — 10–15 минут.

Для приготовления отвара луковой шелухи возьмите 2 ст. л. луковой шелухи, прокипятите в течение 5 минут, дайте настояться в течение 4–5 часов и процедите. Теплым отваром полощите горло 5–6 раз в день. Свежий сок лука принимать по 1 ч. л. 3 раза в день после еды.

☼ Луиза Хэй пишет:

«Существует способ, с помощью которого можно проверить себя, верите ли вы в то, что заслуживаете добра. Произнесите любую аффирмацию и заметьте при этом, какие мысли пришли вам в голову. Затем запишите их — на бумаге они станут определеннее. Единственное, что останавливает вас от того, чтобы полюбить себя признать и свои заслуги, — это чье-то убеждение или мнение, воспринимаемое вами как непреложная истина. Когда мы не верим, что заслуживаем добра, мы выбиваем у себя почву из-под ног».

6
января
вторник

☽ Растущая Луна в Тельце ♉,
II фаза, 11-е лунные сутки.



Рецепт дня

Настойку из цветков боярышника приготовить несложно. 10 г сухих цветков залить 100 мл 70%-ного спирта и настаивать 2 недели. Процедить и пить по 20–25 капель на рюмку воды, 3 раза в день.

- ☼ Повторяйте вслед за Луизой Хей:
 - *Мне везет всегда и во всем, я притягиваю к себе успех.*
 - *Если я этого действительно захочу, для меня нет ничего невозможного.*
 - *Каждый человек, который встретился на моем пути, послан мне Богом для чего-то хорошего.*
 - *Вселенная удовлетворит все мои потребности, потому что знает, что мне нужно.*

И тогда все у вас будет хорошо.



☼ 1 ч. л. овсяной муки, 2 ст. л. крепкого настоя шиповника.

Заварить овсяную муку в горячем настое шиповника, довести до густоты кашицы, в теплом виде нанести на кожу лица на 15–20 минут, смыть прохладной водой.

Маска эффективна при наличии пигментных пятен, предназначена для длительного использования.

7
января
среда



☽ Растущая Луна в Близнецах II,
II фаза, 12-е лунные сутки.



Рецепт дня

Масло каллизии душистой можно использовать для профилактики и лечения ревматических, кожных заболеваний, при всех видах лечебно-профилактического массажа. Растирать пораженные места раз в день перед отходом ко сну в течение 10–12 минут.

Прохождение Луны по созвездию Близнецы затрагивает органы, которыми управляет этот знак: плечи, руки и пальцы.

☉ Аффирмации для развития самоуважения от Луны Хэй:

- *Я — любимое и желанное дитя.*
- *Мои родители меня обожают.*



☼ 1 ч. л. сока лимона, 1 ч. л. коньяка, 1 ч. л. аптечной 3 %-ной перекиси водорода, 1 яичный желток.

Желток хорошо взбить, добавить все перечисленные компоненты, все хорошо перемешать и кисточкой нанести маску на кожу лица, дать немного высохнуть и еще раз нанести маску, оставив на 15–20 минут, затем смыть прохладной водой.

Маска отбеливает, тонизирует, улучшает цвет кожи.

8 января четверг



☽ Растущая Луна в Близнецах II,
II фаза, 13-е лунные сутки.

Полезно в этот период делать физические упражнения для кистей и плеч с последующим их массажем. Человеческая кисть не только очень тонкий и точный инструмент, но и колоссальная рефлексогенная зона. На кисти находятся нервные окончания почти всех органов человека. Если у вас слабое или больное сердце, чаще тренируйте мизинец. Если хотите повысить гибкость и быстроту мышления, развивайте большой палец. А вообще желательно регулярно проводить массаж всей кисти и каждого пальца в отдельности.

☼ Аффирмации для развития самоуважения от Луизы Хэй:

- *Мои родители поощряют меня.*
- *Я люблю себя.*
- *Я умен (умна).*



☼ 1 ст. л. свежих дрожжей, 1 ч. л. аптечной 3 %-ной перекиси водорода.

Дрожжи размять, добавить перекись водорода, размешать, чтобы получилась однородная масса густоты сметаны. Маску нанести на кожу лица, рук на 10–15 минут. Смыть прохладной водой.

Маска отбеливает, уменьшает поры, подходит для нормальной и жирной кожи.

9
января
пятница

☽ Растущая Луна в Раке ☾,
II фаза, 14-е лунные сутки.



**Упражнение «Шаги», или вдох в движении
по методике А.Н. Стрельниковой**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки по швам, плечи прямые, мышцы спины расслаблены. Начинайте дышать — взволнованно, активно! Вдохи шумные, чтобы было слышно на весь дом! — короткие. Делайте носом втягивающие дыхательные движения. Крылья носа не расширяются, а, наоборот, сужаются. Убедитесь в том, что ноздри неподвижны, а начинают «слушаться» вас.

Освоив этот способ дыхания, переходите к дыханию в движении. Начинаем ходьбу на месте! Делайте вдох на каждый шаг. Шаг левой — вдох. Шаг правой — вдох.левой, правой... вдох, вдох. А когда же выдыхать? «Отработанный» воздух выйдет сам. Не думайте о выдохе! Для начала сделайте два ритмичных шага на месте и два частых вдоха один за другим, потом — четыре... Разминочная норма шагов-вдохов равна 96, можно и больше, нужно, чтобы вы чувствовали себя при этом комфортно.

Шаги-вдохи можно делать на месте, при ходьбе по комнате или даже переступая с левой ноги на правую — вперед-назад... Нужно, чтобы движения были ритмичными и частыми.

Содержание

Знак Зодиака подскажет вам ваши болезни	3
Январь	18
Февраль	49
Март	77
Апрель	108
Май	138
Июнь	169
Июль	199
Август	230
Сентябрь	261
Октябрь	291
Ноябрь	322
Декабрь	352