

Предисловие

Для современных женщин не секрет, что все процедуры ухода за собой проходят успешнее, если их согласовывать с ритмами Луны. Многообразие влияния спутника Земли на человеческий организм учтено в лунном календаре, предлагаемом вашему вниманию. Из него вы сможете узнать, когда лучше стричься и окрашивать волосы, какого ухода требует кожа в определенные дни, на какое время стоит запланировать визит к стоматологу, а также много других фактов, которые позволят вам составить собственное индивидуальное расписание для поддержания красоты.

На растущей Луне благоприятнее проводить общеукрепляющие процедуры и обеспечивать кожу питанием. Во время убывающей Луны результативны омолаживающие манипуляции, пилинги кожи, очищение от шлаков.

Как пользоваться календарем?

Этот календарь прост в использовании. В нем учтено многообразие влияния Луны на женский организм.

В календаре есть указания на начало лунного дня. Лунный месяц состоит из 29—30 дней. Лунные сутки включают в себя лунное утро, лунный день, лунный вечер и лунную ночь.

Лунный день — это время между двумя восходами Луны.

Лунная ночь — это промежуток между двумя заходами Луны.

В лунном календаре есть указание времени восходов и заходов Солнца и долготы дня.

Долгота дня — это продолжительность светового дня от восхода Солнца до его захода.

В календаре может встретиться отсутствие восхода (захода) Луны. Эти пропуски объясняются тем, что Луна восходит в один день, а заходит в другой (за полночь). Вот почему на месте времени захода стоит прочерк, то же самое и с восходом.

Список сокращений с пояснениями

С — Солнце;

Л — Луна;

р — растущая Луна;

у — убывающая Луна;

НЛ — новолуние;

ПЛ — полнолуние;

Лд — лунный день;

Л — название знака зодиака — обозначает нахождение Луны в том или ином созвездии.

1 января, четверг

С 8.28 — 15.29. Л(р) 10.31 — 21.34. Лд 5

Л — Рыбы

Благоприятный день для увлажнения и питания кожи лица. Нанесите на нее молочко или крем, содержащие увлажняющие вещества и витамины С и Е.

2 января, пятница

С 8.28 — 16.00. Л(р) 10.41 — 22.50. Лд 6

Л — Рыбы

Для восстановления затраченной энергии примите сегодня перед сном в течение 20 мин. тонизирующую ароматическую ванну с добавлением в воду 5 капель эфирного масла розмарина.

3 января, суббота

С 8.27 — 16.01. Л(р), восход: 10.51. Лд 7

Л — Овен

Для укрепления волос, предотвращения их ломкости и выпадения при проведении водных процедур добавьте в свой шампунь 1 ампулу витамина Е.

4 января, воскресенье

С 8.27 — 16.03. Л(р) 11.07 — 0.08. Лд 8

Л — Овен

Займитесь процедурой по уходу за кожей груди. Нанесите на очищенную кожу состав из 1 ст. л. морковного сока, 2 ст. л. сливок, 100 г творога. Через 15 мин. смойте смесь теплой водой.

5 января, понедельник

С 8.27 — 16.04. Л(р) 11.15 — 1.31. Лд 9

Л — Овен

Посвятите несколько минут уходу за кожей лица. Для придания ей упругости и разглаживания морщин нанесите на лицо маску из 100 г моркови, 2 ст. л. муки и 1 желтка. Смойте теплой водой через 20 мин.

6 января, вторник

С 8.26 — 16.05. Л(р) 11.32 — 2.58. Лд 10

Л — Телец

Для выведения шлаков проведите однодневное соковое голодание. Принимайте по 500 мл смеси из морковного, яблочного, капустного соков (1 : 2 : 2) через каждые 4 час. в течение дня. Посоветуйтесь с врачом.

Январь

7 января, среда

С 8.26 — 16.07. Л(р) 11.58 — 4.28. Лд 11

Л — Телец

Если появление перхоти приносит огорчение, воспользуйтесь маской: смешайте 1 желток с 1 ст. л. касторового масла, нанесите на волосы на 2 час., смойте теплой водой с шампунем.

8 января, четверг

С 8.25 — 16.08. Л(р) 12.38 — 5.57. Лд 12

Л — Близнецы

Чтобы зимой организм мог противостоять вирусным инфекциям, займитесь укреплением иммунной системы. Начните прием поливитаминов, ешьте больше цитрусовых, сухофруктов, орехов, меда.

9 января, пятница

С 8.24 — 16.09. Л(р) 13.39 — 7.14. Лд 13

Л — Близнецы

Для увлажнения и питания кожи вокруг глаз подогрейте 25 мл миндального масла, наложите смоченный в нем ватный диск на веки на 15 мин.

10 января, суббота

С 8.24 — 16.11. Л(р) 15.01 — 8.10. Лд 14

Л — Рак

Если кожа вокруг ногтей рук стала жесткой и грубой, сделайте 10-минутную ванночку для кончиков пальцев из теплого оливкового масла, разбавленного водой (1 : 2).

11 января, воскресенье

С 8.23 — 16.12. ПЛ 8.47 — 16.36. Лд 15

Л — Рак.

Попробуйте добавить немного ярких красок в свой облик: сделайте татуаж губ, век и бровей.

12 января, понедельник

С 8.22 — 16.14. Л(у) 18.13 — 9.12. Лд 16

Л — Лев

Здоровая кожа ног — результат затраченных усилий и времени. Нанесите 1 раз в неделю на 20 мин. на ступни питательную маску из 3 ст. л. кефира с 1 ст. л. хвойного масла, оберните ноги целлофаном, смойте смесь теплой водой.

13 января, вторник

С 8.21 — 16.16. Л(у) 9.29 — 19.49. Лд 17

Л — Лев

Крепкие, блестящие волосы — мечта женщин, девушек, девочек. Чтобы они не секлись и не выпадали, ополосните их после мытья специальным отваром: залейте 2 ст. л. шишек хмеля 1 л воды, кипятите 20 мин.

14 января, среда

С 8.20 — 16.17. Л(у) 21.13 — 9.20. Лд 18

Л — Дева

Чтобы сделать взгляд более выразительным, позаботьтесь о красоте ресниц. Смажьте их на ночь смесью из 1 ст. л. касторового масла и 2 капель витамина А.

15 января, четверг

С 8.19 — 16.19. Л(у) 22.37 — 9.53. Лд 19

Л — Дева

Зимой ногти рук требуют более тщательного ухода. Для их укрепления 1 раз в неделю погружайте пальцы в соляную ванночку (1 ст. л. соли растворите в 250 мл кипятка, влейте 4 капли йода) на 10 мин.

16 января, пятница

С 8.18 — 16.21. Л(у) 23.57 — 10.04. Лд 20

Л — Весы

Кожа стоп нуждается в систематическом уходе: распарьте и очистите ее с помощью скраба, затем нанесите питательный крем.

17 января, суббота

С 8.17 — 16.22. Л(у), заход: 10.15. Лд 21

Л — Весы

Чтобы смягчить неприятные ощущения после депиляции, сделайте маску: нанесите на кожу ног смесь из 1 ч. л. оливкового масла и 1 ст. л. любого жирного крема на 30 мин.

18 января, воскресенье

С 8.16 — 16.24. Л(у) 1.17 — 10.28. Лд 22

Л — Скорпион

Проведите яблочный или кефирный разгрузочный день для коррекции веса. В течение дня съешьте 1,5 кг яблок или выпейте 1,5 л кефира. Другую пищу исключите. Посоветуйтесь с врачом.

Январь

19 января, понедельник

С 8.15 — 16.26. Л(у) 2.34 — 10.44. Лд 23

Л — Скорпион

Для проведение омолаживающих процедур нанесите на кожу лица и шеи маску из 5 ст. л. отвара зверобоя, 2 ст. л. сока алоэ и 1 ч. л. сливочного масла на 20 мин. Смойте теплой водой.

20 января, вторник

С 8.14 — 16.28. Л(у) 3.51 — 11.06. Лд 24

Л — Скорпион

Если вы заметили у себя признаки целлюлита, посетите косметический салон, обязательно проведите процедуру обертывания и массаж.

21 января, среда

С 8.13 — 16.30. Л(у) 5.02 — 11.37. Лд 25

Л — Стрелец

Удачно пройдет пилинг нормальной кожи лица с помощью лосьона из 1 яйца, 1 ч. л. соды, 25 мл подсолнечного масла, сока 1/2 лимона. Нанесите на лицо, помассируйте кожу, смойте теплой водой.

22 января, четверг

С 8.11 — 16.31. Л(у) 6.04 — 12.19. Лд 26

Л — Стрелец

Витамины нашему организму требуются всегда, особенно зимой. Добавьте в 1 стакан морковного сока 1 ч. л. меда и 1 ст. л. молока и выпейте утром натощак. Начинайте с этого каждое утро.

23 января, пятница

С 8.10 — 16.33. Л(у) 6.53 — 13.14. Лд 27

Л — Стрелец

Зимой под воздействием холодного воздуха губы быстро сохнут и трескаются. Чтобы смягчить их, нанесите на 15 мин. смесь из 1 ч. л. творога и 1 ч. л. морковного сока.

24 января, суббота

С 8.09 — 16.35. Л(у) 7.30 — 14.21. Лд 28

Л — Козерог

Займитесь профилактикой стоматологических заболеваний: 2 ст. л. хвоща настаивайте в 200 мл кипятка 15 мин., процедите, принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой в течение 2 недель.

Содержание

Предисловие	3
Январь	4
Февраль	9
Март	13
Апрель	18
Май	23
Июнь	28
Июль	33
Август	38
Сентябрь	43
Октябрь	48
Ноябрь	53
Декабрь	58