



ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ОТ ЛУНЫ



**ЗДОРОВЬЕ
И ЛУНА**

**ОСОБЕННОСТИ
ПИТАНИЯ**

**ЛУННАЯ
КОСМЕТОЛОГИЯ**

**ЛУНА
И МАТЕРИНСТВО**

РАБОТА И БЫТ

**ЗЕМЛЕДЕЛИЕ
И ЛУНА**



АСТ-СТАЛКЕР

ВЕРА МИХАЙЛОВА

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ОТ ЛУНЫ



УДК 1/14
ББК 86.42
М69

Подписано в печать 10.12.07. Формат 84х108¹/₃₂.
Усл. печ. л. 8,4. Тираж 5 000 экз. Заказ № 7810.

Михайлова, В.

М69 Практические советы от Луны / Вера Михайлова. — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. — 159, [1] с.

ISBN 978-5-17-049697-6 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-966-09-0301-2 («Сталкер»)

Луна — это свет во тьме. О влиянии Луны на наше здоровье, судьбу и быт вы узнаете из этой книги. Приведена таблица прохождения Луны по знакам Зодиака с 2008 по 2010 гг.

Для широкого круга читателей.

УДК 1/14
ББК 86.42

© В. Михайлова, 2008
© ИКФ «ТББ», 2008
© Серийное оформление.
Издательство «Сталкер», 2008

*Ларисе Михайловне,
моему Учителю и другу,
с любовью и благодарностью*

ВЛАСТЬ НОЧНОГО СВЕТИЛА

ИСТОКИ

И создал Бог два светила великия: светило большее, для управления днем, и светило меньшее, для управления ночью, и звезды.

Библия (Быт. 1:16)

На заре человечества звездное небо производило наибольшее впечатление своими самыми яркими объектами — Солнцем и Луной, которые с незапамятных времен назывались светилами. Сейчас даже школьник внесет поправку, что светило — это звезда, именно она является самостоятельным источником света, что Солнце вполне заслуженно носит это название, а Луна — нет, она всего лишь спутник нашей планеты. Тем не менее название «светило» прочно закрепилось и за Луной. Причем используется оно не только в качестве образного сравнения. *В астрологии и Солнце, и Луна по-прежнему именуются светилами.* И не только потому, что древние вкладывали в это слово иной смысл: светит — значит, светило, и неважно, каким светом светит — своим собственным или отраженным. Луна собирает и трансформирует энергию Солнца, она является ярчайшим объектом ночного неба, освещает землю, позволяет найти путь в кромешной темноте. Луна — это Свет во Тьме.

«Возведение в ранг звезды» подчеркивает важность ночного светила в индивидуальном гороскопе (особенно женском). Зачастую именно лунные качества выступают на первый план. Если Солнце — это наш дух, сознание, источник нашей творческой активности, то Луна — это наша душа, с ней связано подсознание человека, его эмоциональный мир, а также умение адаптироваться, т. е. приспосабливаться к окружающей среде. Сила Луны — в ее слабости, мягкости, податливости, пластичности.

Луна изначально пленила воображение людей. Легенды и мифы о ней существуют у многих народов мира. Так, в Древнем Египте Луна была небесным воплощением Тота, бога мудрости и письма. Одновременно Тот считался сердцем солнечного бога Ра — такое вот своеобразное триединство.

Чрезвычайно интересен образ Луны в авестийском учении. Известный астролог Павел Глоба знакомит с ним читателей книги «Лунная астрология». Согласно священной книге древних ариев Авесте, Мах (Луна) была владычицей вод и хранительницей сна. Изображалась она четырехрукой, и в одной руке держала Зонтик (символ защиты), в другой — Зеркало (символ отраженного света), в третьей — Веер (символ сна), а в четвертой — Лук со стрелами (ведь Мах была еще и охотницей). Первая рука соответствовала 1-й фазе Луны, вторая — 2-й и т. д.

Не менее интересным является намек на то, что в глубокой древности Луна была одним из четырех спутников Земли. По легенде, у Мах было три сестры, все вместе они охраняли Землю и управляли ее судьбой. Одна из них сбежала, за что Господь Бог сделал ее странницей во Вселенной. Две другие были уничтожены силами Зла (одну проглотили, другую распылили). Все это очень похоже на отголоски космической катастрофы времен сотворения мира.

П. Глоба считает, что Мах стала прообразом древнегреческой Артемиды — владычицы природы, богини охоты и зверей, плодovitости и плодородия, покровительницы рожениц. Артемиде также считалась богиней Луны, в то время как ее брат-близнец Аполлон был богом света и Солнца (снова мы встречаемся с родством двух светил).

С Артемидой римляне отождествляли древнеиталийскую богиню света и жизни, Луны и охоты, покровительницу женщин Диану. Впрочем, была у них еще одна богиня ночного светила, которая так и называлась — Луна (с ударением на первом слоге). Но очень скоро она стала носить черты и качества Селены.

У древних греков Селена являлась не только богиней Луны, но и ее воплощением. Вот она появляется на небе во всей красе и перед ней бледнеют звезды. Медленно движется ее колесница, влекомая неторопливыми быками; печален лик богини, ведь ее возлюбленный Эндимион, обреченный Зевсом на вечный сон, не может ответить на ласки. И люди, и звери чувствуют тоску Селены. Воют, закинув головы, псы и волки. А люди, охваченные непонятным беспокойством, не находят себе места и подчас совершают такое, о чем сами забывают с приходом Гелиоса (Солнца).

Луне не только поклонялись, ее внимательно изучали. Систематические наблюдения за светилами предположительно начались еще в третьем тысячелетии до нашей эры. Первые астрологические тексты появились в старовавилонское время, и вначале в них толковалось только движение Луны. Первый лунный календарь был составлен в эпоху Хаммурапи (1792—1750 гг. до н.э.). В нем год делился на 12 лунных месяцев, а время от времени вводился еще один месяц. Календарь существовал без изменения вплоть до падения Нововавилонского царства (VI век до н.э.).

В значительной мере на вавилонских данных базировалась лунная теория знаменитого астронома Гиппарха из Никеи. Есть сведения, что он был также астрологом (см. Астрологический толковый словарь, составленный А. Московским и Ф. К. Величко).

Надо отметить, что движение Луны довольно сложное, скорость в течение месяца не одинакова, как и видимый диаметр светила. Это не раз ставило в тупик наблюдателей. Но Гиппарх оказался чрезвычайно пунктуальным в исследованиях, к тому же он многократно проверял свои выводы новыми наблюдениями. Великий ученый сделал много открытий в области астрономии, точность его расчетов просто поражает! Например, Гиппарх определил продолжительность синодического лунного месяца, получив значение 29 суток 12 часов 44 минуты и 2,5 секунды, которое лишь на 1 секунду меньше истинного. И это — во II веке до н. э.!

СИНОДИЧЕСКИЙ ЛУННЫЙ МЕСЯЦ

Синодический лунный месяц — это интервал времени между двумя последовательными новолуниями. Он лежит в основе лунных и лунно-солнечных календарей. Название месяца происходит от греческого слова «синодос» — «сходиться» (так Луна и Солнце сходятся в новолуние).

В настоящее время мы пользуемся солнечным календарем, но наш организм в не меньшей степени настроен и на лунный календарь, например, он четко реагирует на смену лунных фаз. Стоит измениться фазе Луны, и сдвигается водный баланс, меняется динамика водного обмена, что, естественно, отражается на функциях организма. Кроме того, меняется уровень мелатонина и серотонина — веществ, регулирующих психическое состояние человека, а значит, и его поведение.

Лунной фазой называется видимая в солнечном освещении часть лунного диска. Цикл смены лунных фаз происходит в следующем порядке: новолуние, первая четверть, полнолуние, последняя четверть. Новолуние наступает, когда Луна проходит между Землей и Солнцем (чуть ниже или выше его диска). В данный период обращенное к Земле лунное полушарие не освещается солнечными лучами, поэтому Луна не видна. Примерно через двое суток она становится видимой в форме узкого серпа, выпуклость которого обращена к западу, а спустя еще 5—6 суток будет видна вся правая половина лунного диска, — это фаза первой четверти. Через 14—15 суток после новолуния Луна противостоит Солнцу, наступает фаза полнолуния, когда диск Луны полностью освещен. В фазе последней четверти, которая наступает приблизительно через неделю после полнолуния, освещена левая половина диска, затем серп Луны постепенно сужается (его выпуклая часть обращена к востоку), пока не исчезает из виду где-то за два дня до новолуния.

В отрывных календарях обычно указывают не только день, но и время наступления каждой фазы Луны. Эти дни по-особому проявляются в жизни многих людей, и в первую очередь это касается новолуния и полнолуния.

В новолуние (день новолуния ± 2 дня) наш организм — на спаде жизненной активности. Замедленная реакция и быстрая утомляемость повышают вероятность ошибок, а неустойчивое настроение часто приводит к неадекватным поступкам. Окружающие эмоционально напряжены, нервны и не расположены к конструктивному общению.

Дни, когда Луна не видна (т. н. межлуние), издавна называли темными, магическими, роковыми. Их связывали с трехголовой и трехтелой Гекатой, богиней колдовства, ночной охоты и дорог (см. раздел «Геката»). В это время старались заниматься только самыми необходимыми житейскими, будничными делами; серьезные и ответственные мероприятия откладывали на несколько дней. А безлунные ночи наши предки проводили дома, избегая темных, безлюдных дорог (особенно перекрестков), над которыми вместе с призраками носилась злобешая Геката. Самым опасным считался 29-й лунный день.

На полнолуние (день полнолуния ± 2 дня) приходится пик физической и психической активности. Человек полон энергии, плещущей через край. Возможны ошибочные действия из-за переоценки собственных сил, неосторожные поступки. Кое-кому

«кровь ударяет в голову», особенно после распития спиртных напитков, — отсюда немотивированные ссоры, хулиганские выходки, несчастные случаи, дорожно-транспортные происшествия.

Символом полной Луны в старину была богиня Селена (от греческого «селас» — «свет, сияние»). Дни полнолуния называли «лунной дорогой». По мнению Н. Глобы, в эти дни обостряется интуиция, проявляются скрытые способности, происходят контакты с иным миром, включение в тайную информацию, а некоторые люди, сами того не ведая, выступают в роли предсказателей, ясно-видцев.

Есть предположение, что к влиянию полной Луны особенно чувствительны женщины, а новолуние больше влияет на мужчин. Немаловажный факт: действие полнолуния и новолуния усиливается в период затмений (см. раздел «Затмения»). Существуют еще две точки синодического месяца, на которые может реагировать наш организм, — это первая и последняя четверть Луны. Наиболее чувствительны к смене лунных фаз люди, в чьих гороскопах Луна занимает сильное положение. Например, является владыкой рождения, находится в знаках Рака, Тельца, Козерога, Скорпиона и т. д.

Синодический лунный месяц можно разделить на два основных периода: от новолуния до полнолуния (растущая, прибывающая Луна) и от полнолуния до новолуния (убывающая, ущербная Луна). Они по-разному влияют на организм человека.

В период растущей Луны повышается физическая и эмоциональная активность, улучшается самочувствие, настроение, крепнет вера в собственные силы, появляются воодушевление, энтузиазм. Человек становится более инициативным, убедительным, а значит, и более успешным в своих начинаниях. *На убывающей Луне* организм постепенно теряет энергию, ослабляются его защитные функции, накапливается усталость, появляются заторможенность, вялость, дела идут не так быстро, как хотелось бы.

Вывод напрашивается сам собой, он прост и очевиден: на период растущей Луны целесообразно планировать самые важные и ответственные, а также новые дела, а на период убывающей Луны — дела, ранее начатые, налаженные, не требующие особых усилий. Конечно, при этом нужно учитывать местоположение Луны в знаках Зодиака.

Синодический месяц состоит из 29—30 лунных суток; часто их называют лунными днями, и оба эти названия мирно сосуществуют. Каждый лунный день (сокращенно — л.д.) имеет свой особый

ритм, символ, свою характеристику. Эти данные содержатся в астрологических лунных календарях, пришедших к нам из седой старины. В разных астрологических школах подходы к определению свойств и качеств лунных дней имели и имеют некоторые различия.

Широко известен лунный календарь П. Глобы (авестийская традиция). Периодически его публикуют в астрологических календарях, в т. ч. отрывных, в газетах и журналах, причем очень часто — в вольной интерпретации. Оригинал можно найти в книгах Павла и Тамары Глобы «О чем молчит Луна» и П. Глобы «Лунная астрология».

В нем даны подробное описание каждого лунного дня и рекомендации, включая медицинские, по правильному использованию той энергетики, которую он несет (что можно и что нельзя делать, чего остерегаться и т. п.). Здесь же приводятся психологические характеристики людей, родившихся в тот или иной день Луны. Отдельно и довольно подробно дан прогноз течения болезней в зависимости от того, в какой лунный день они начинаются, с указанием причин возникновения и методов борьбы с ними. Календарь представляет особый интерес в плане духовной работы над собой, но та часть информации, которая наполнена эзотерическим смыслом, не вполне понятна людям, далеким от эзотерики.

С этим календарем перекликается лунный календарь Михаила и Ирины Кош, а также календарь Тамары Зюрняевой, в котором даны специальные упражнения, практики и ритуалы, обладающие защитными, очистительными и укрепляющими функциями.

Не меньшего внимания заслуживает лунный календарь Сергея Алексеевича Вронского (книга «Астрология: суеверие или наука?»). Он не настолько символичен, как календарь П. Глобы, но вполне конкретен и содержит массу полезной информации, изложенной кратко и по существу. Правда, эти календари отличаются друг от друга (последний относится к западноевропейской астрологической школе), но это не удивительно, поскольку по-разному производится и расчет лунных суток (см. раздел «Отрывные календари»).

ЛУННЫЙ ЗОДИАК

У земного наблюдателя создается видимость того, что Солнце вращается вокруг Земли, совершая один оборот за год. Видимый путь Солнца по небесной сфере называется эклиптикой, а пояс созвездий, через который проходит эклиптика, — Зодиаком. Видимые наблюдателю с Земли пути планет солнечной системы и

Луны всегда остаются в пределах Зодиакальных созвездий или близки к ним. В астрологии эклиптика традиционно делится на двенадцать равных частей по 30° каждая (итого — 360°), именуемых знаками Зодиака. Начальной точкой зодиакального круга служит точка весеннего равноденствия* (0° Овна).

Если Солнце проходит весь Зодиак за 1 год, то Луна буквально «пробегает» его всего за 27,321 суток, пребывая в одном из знаков Зодиака примерно 2—3 суток. Каждый из знаков по-своему корректирует свойства Луны, изменяет ее влияние на повседневную жизнь и психоэмоциональное состояние человека. Так, находясь в знаке Овна, обычно мягкая и податливая Луна привносит в жизнь человека сверхактивность, импульсивность, неосторожность. В знаке Тельца она, напротив, тормозит реакцию на все внешние раздражители, кроме «денежных» и «съедобных». Пребывая в знаке Близнецов, Луна «встряхивает» мыслительные и коммуникативные способности, а в знаке Рака — обостряет материнский инстинкт, эмоциональную чувствительность (и аппетит!). И так далее по остальным знакам.

В каждом знаке Зодиака Луна по-разному влияет и на здоровье человека, его работоспособность, поведение, интересы. Данные об этом накапливались и систематизировались веками, причем не только астрологами, но и просто наблюдательными, любознательными людьми. Вывод был сделан давно, и он однозначен: равнение на лунный Зодиак укрепляет наше здоровье, помогает легче справляться со своими профессиональными обязанностями и повседневными делами, быстрее находить общий язык с окружающими и даже лучше выглядеть. Его влияние на растительный мир давным-давно заметили и взяли на вооружение земледельцы. Тема лунного Зодиака поистине неисчерпаема, и ей посвящена большая часть данной книги. Данные о местонахождении Луны в знаках Зодиака и фазах Луны вы можете найти в приложении к этой книге, а также в отрывных календарях.

ЛУННЫЕ СТОЯНКИ

Древние астрологи «считывали с Луны» гораздо больше информации, чем их коллеги, практикующие в наши дни. Астролог

* Точки весеннего и осеннего равноденствия — это точки, в которых небесный экватор пересекает эклиптику.

А. Волгин считает, что в настоящее время лунной астрологии уделяется незаслуженно мало внимания. Он напоминает о равноценном влиянии обоих светил на жизнь нашей планеты, о неразрывном единстве двух первоначал: Ян и Инь — активного солнечного начала и пассивного лунного. «Однако, — справедливо замечает А. Волгин, — мы не обнаруживаем никаких следов этого великого закона космического равновесия в системе современной астрологии, практикуемой в Европе, потому что наша система — целиком солнечная».

В старину астрологи активно пользовались «усложненным» вариантом Лунного Зодиака. Начинался он так же, как и солнечный, — с точки весеннего равноденствия (кроме индийской традиции), но Зодиакальный круг делился не на 12, а на 28 отрезков, именуемых лунными стоянками. Индийцы называли их накшатрами (накхатрами), арабы — маназилями, китайцы — се (сю).

Однако в разных астрологических традициях не всегда совпадали границы лунных стоянок и даже их количество. Так, в некоторых индийских и арабских традициях пользовались системой 27-ми лунных стоянок. В Индии отсчет накшатр начинался не с точки весеннего равноденствия, а от звезды Дзета Рыб. Существенно отличалась от других китайская система, состоящая из 28 неравных по величине лунных стоянок (се).

Благодаря огромному труду А. Волгина, воплотившемуся в книге «Лунная астрология», мы имеем доступ к древним традициям. Впервые книга была издана во Франции в 1936 году; интерес к ней был таков, что весь тираж разошелся в течение трех месяцев. В наши дни есть возможность ознакомиться с четвертым, переработанным изданием, датируемым 1972 г. В России книга увидела свет в Воронеже (1992 г.), в Украине — в Киеве (1997 г.), полное название: «Лунная астрология. Попытка восстановления древней астрологической системы». В ней автор рассматривает традиции разных стран и подробно останавливается на наиболее распространенной системе деления Зодиакального круга на 28 равных частей, которые он называет местопребываниями Луны (сокращенно МП). Особая заслуга А. Волгина в том, что он дает характеристику каждого МП с точки зрения не только европейской, но и арабской, еврейской, индийской, китайской астрологических традиций.

По признанию автора, он на практике, на собственном опыте убедился в информационной ценности и действенности древних учений.

ГЕКАТА

Каждый месяц Луна ненадолго «исчезает» с небосклона. Наступает период межлуния, который захватывает два дня молодой Луны, следующие за новолунием, плюс два дня старой Луны, предшествующие новолунию, — так называемые дни Гекаты. Сейчас на это привычное явление уже никто не обращает внимания. А когда-то, давным-давно, такие дни наводили на людей нешуточный страх.

У древних Геката была символом темной Луны, ее оборотной стороны, а дни невидимой Луны считались губительными, роковыми. Их связывали с богиней охоты и дорог, мрака, ночных видений и колдовства, трехтелой, трехголовой и змееволосой Гекатой.

Согласно мифам Древней Греции, Зевс и Уран наградили Гекату великой силой — она могла воплощаться в трех мирах: небесном, земном и подземном. Под землей зловещая богиня была в подчинении у владыки царства мертвых Аида. На небе она сеяла мрак («исчезала» Луна), а на земле при свете факелов развлекалась ночной охотой, сопровождаемая сворой черных, как ночь, адских псов, или бродила среди могил в компании с ведьмами, призраками и мертвецами.

Геката знала толк в колдовстве, умело расправлялась с врагами при помощи ядов, ей были знакомы секреты галлюциногенных растений и рецепты волшебных снадобий. К ее помощи взывали те, кто отчаялся найти другие средства решения своих проблем, например, покинутые возлюбленные. Особым покровительством богини пользовались чародеи и колдуны. Так, могучая волшебница Медея, дочь царя Колхиды (та, что сбежала от отца с Ясоном и золотым руном), была жрицей Гекаты, от нее и получила дар чародейства.

Могущественную богиню пытались задобрить. Ей поклонялись в мрачных пещерах, куда не проникал и лучик дневного света, или на перекрестках дорог, где ночью копали ямы и приносили в жертву щенков. Чтобы обезопасить себя, наши предки в последние сутки лунного месяца зажигали на развилках трех дорог жертвенники, посвященные трехликой богине, дабы не насылала она на людей злые силы, не мучила их кошмарами и колдовством.

В астрологии дни Гекаты всегда считались неблагоприятным фактором. Павел Глоба предупреждает, что в эти дни наступает разгул нечистой силы, проявляется все темное, скрытое, потаенное в нашей психике, когда человека можно принудить к тому, на что он изначально не способен, когда людей посещают страхи, по-

давленность, депрессия. Из этих дней особо выделяется 29-й лунный день, о чем красноречиво говорят символы дня: Спрут и многоголовая Гидра. П. Глоба призывает нас следить за собой и всем тем, что совершается в дни, близкие к новолунию.

Проблеме Гекаты посвятил целую главу книги «Лунная астрология» А. Волгин. Он отмечает, что у людей, родившихся в дни Гекаты, в жизни неизбежно происходят странные, необычные происшествия, причем в самый неожиданный момент. «Прежде всего, это признак непостоянства, с которым связана вся жизнь субъекта, чувств, непонятных ему самому, неудовлетворенной потребности в любви», — пишет автор. По его мнению, эти неясные чувства и подсознательные тенденции рано или поздно «проявятся либо в виде отдельных примеров безнравственного поведения, либо как скрытый порок», хотя внешне подобные изъяны заметить трудно. Кроме того, рождение в дни темной Луны не способствует крепкому здоровью и долголетию (особенно если это произошло в затмение) и может указывать на онкологические заболевания, несчастные случаи и даже насильственную смерть. А. Волгин приводит в книге много примеров, описывающих судьбы людей, чьи гороскопы отмечены печатью Гекаты. Так, известный композитор М. Равель умер от опухоли мозга во время операции. С Айседорой Дункан произошел несчастный случай (она была удушена собственным шарфом, намотавшимся на ось колеса). Вернемся к нашему недавнему прошлому: все помнят талантливого журналиста и телеведущего Влада Листьева, погибшего от руки наемного убийцы. Так вот, дни Гекаты «задействованы» не только в день его рождения, но и в день смерти.

Конечно, Геката не обязательно проявляется в таких печальных событиях (в подобных случаях должны быть и другие указания в карте рождения). Но, как правило, Геката оказывает сильное психологическое воздействие на человека, поэтому его жизнь практически не бывает тихой, спокойной и безоблачной. В какой сфере жизни проявит себя темная Луна, зависит от ее положения в индивидуальном гороскопе.

ЗАТМЕНИЯ

Такое величественное явление, как солнечное или лунное затмение, никого не оставит равнодушным. Интересно знать, что солнечные затмения бывают примерно в 1,4 раза чаще лунных, хотя

видим мы их реже. Чтобы понять, почему это происходит, сначала нужно разобраться в сути этих необычных природных явлений.

В своем движении вокруг Земли Луна периодически заслоняет Солнце. Такие явления называются *солнечными затмениями*. Они наступают, когда новолуния происходят вблизи лунных узлов* и могут быть полными (или кольцеобразными) и частными. Обычно каждый год происходит два-три солнечных затмения, и одну из них, как правило, полное или кольцеобразное. В отдельные годы бывает по четыре частных солнечных затмения (1982, 2000, 2011 гг.) и даже пять (все частные) — так, например, было в 1935 году. Не так уж и мало! Тогда почему же мы их редко видим?

Дело в том, что в разных местах земной поверхности эти явления происходят в различные моменты времени. Начинается затмение в западных районах при восходе Солнца и заканчивается в восточных районах при его заходе. К тому же зона, где может наблюдаться полное солнечное затмение, охватывает узкую полосу на поверхности Земли шириной не больше 270 км. Частное солнечное затмение видно к югу и к северу от этой полосы на расстоянии, не превышающем 3240 км в каждую сторону. Поэтому в каждом конкретном населенном пункте мы редко видим даже частные солнечные затмения, не говоря уже о полных.

При каких условиях происходят *лунные затмения*? При условиях наступления полнолуния вблизи лунных узлов, когда Луна частично или полностью погружается в тень Земли, и на нее не попадает свет Солнца. Длятся они недолго: частные затмения — всего несколько минут, а полные — лишь мгновение. В отдельных, очень редких случаях, когда центр земной тени совпадает с лунным узлом, происходит центральное полное затмение, которое может продолжаться 1,7 часа, а вместе с частными фазами — до 3,8 часа.

Даже при полном затмении Луна обычно полностью не исчезает, ее диск освещен рассеянным солнечным светом, отраженным атмосферой Земли, при этом поверхность Луны чаще всего приобретает глубокий красный оттенок (реже — темно-серый или коричневатый).

Как правило, на один год приходится одно-два лунных затмения, но в некоторые годы их может вообще не быть. Иногда бывает и три-четыре лунных затмения, если первое произошло в самом

* Лунные узлы — это точки пересечения лунной орбиты с орбитой Земли.

начале года. Как видите, лунные затмения происходят реже солнечных, но наблюдаются они чаще потому, что видны на всей территории ночного полушария Земли.

Успешное предсказание затмений — одно из ярких достижений древневавилонских жрецов-астрологов. Секрет успеха кроется в том, что на основе многолетних наблюдений уже в VII веке до н. э. был открыт *сарос* — период времени, по истечении которого повторяется цикл лунных и солнечных затмений. Продолжительность сароса — немногим более 18 лет, и за этот период происходит 41 солнечное и 29 лунных затмений (итого 70), повторяющихся в одной и той же последовательности, правда, происходят они примерно на 8 часов позже и на 120° западнее, чем 18 лет назад. Древние астрономы, астрологи, жрецы скрупулезно вели записи обо всех затмениях, сопровождая их предсказаниями счастливых и несчастливых дней, а также грядущих событий.

В современной астрологии затмениям также уделяют немало внимания. Даты и время наступления этих событий указаны в эфемеридах — таблицах предвычисленных положений небесных тел на определенный период (год, пятьдесят, сто лет). Затмения оказываются судьбоносными лишь в тех случаях, когда затрагивают важные показатели индивидуального гороскопа. Но почти всегда они «проигрываются» на событийном уровне у тех, кто сам родился в день лунного или солнечного затмения. У таких людей в жизни больше предопределенности, чем свободы, и астрологические прогнозы у них сбываются с большей точностью, они как бы «привязаны» к своему гороскопу.

Но ведь предопределенность событий вовсе не означает их обязательной негативной окраски. Затмения оказывают значительное влияние на здоровье, умственную, эмоциональную, физическую активность человека, — такое же, как полнолуние и новолуние, только еще сильнее. Солнечное затмение в большей степени влияет на физическое состояние человека, а лунное — на психоэмоциональное. Действие затмения ощущается целый месяц: 15 дней до и 15 дней после затмения, но активнее всего — в пределах ± 5 дней от даты затмения. По мнению П. Глобы, если солнечное или лунное затмение происходит в апогее (наиболее удаленная от Земли точка лунной орбиты) или перигее (ближайшая к Земле точка лунной орбиты), то его действие является резонансным и распространяется практически на полгода.

В дни затмения астрологи советуют ограничить активность, избегать риска, быть более сдержанными, осторожными, вниматель-

ными к своему самочувствию. П. Глоба рекомендует непосредственно перед затмением принять контрастный душ (при лунном затмении: горячий — холодный — горячий, при солнечном: холодный — горячий — холодный), а также лечь, расслабиться и отдохнуть в течение 30 минут до затмения и 30 минут после него. Он утверждает, что таким образом можно уменьшить фатальность грядущих событий.

ОТРЫВНЫЕ КАЛЕНДАРИ

Отрывные календари давно пользуются заслуженной популярностью у населения. Такой календарь много места не занимает, зато содержит массу полезной информации, а особо ценные листочки можно вырвать и сохранить. В последние 10—15 лет появилось великое множество отрывных календарей на любой вкус, выпущенных разными издательствами (гг. Киев, Кострома, Москва, Ростов-на-Дону, Санкт-Петербург, Смоленск, Харьков и др.). Можно смело сказать, что отрывные календари есть практически в каждом доме. Они пользуются спросом и в то же время вызывают немало нареканий. Читатели жалуются на то, что данные, указанные в календарях, подчас сильно разнятся и не всегда соответствуют реальной действительности. Прежде всего это касается восходов и заходов Солнца, Луны, лунных суток.

Получается, что врут календари? Нет, не врут, если астрономические и астрологические данные предоставлены специалистами (а в большинстве случаев так и есть). В настоящее время информацию чаще всего получают с помощью компьютерных программ и астрологических эфемерид. Нестыковки происходят из-за того, что читатели просто не знают, для какого населенного пункта рассчитаны данные того или иного календаря, — авторы или издатели нередко «забывают» об этом сообщить. Дело в том, что моменты восхода и захода Солнца и Луны зависят от географических координат наблюдателя — долготы и широты. И, если эти моменты указаны, например, для Санкт-Петербурга, то для других городов их можно использовать только с учетом поправок на широту и долготу для каждого конкретного населенного пункта.

Поправка на долготу учитывает факт вращения Земли с запада на восток, из-за чего Солнце раньше восходит и заходит в восточных областях и позже — в западных (15° долготы соответствуют сдвигу времени на 1 час).

Поправка на широту учитывает то обстоятельство, что в более высоких (северных) широтах Солнце летом раньше восходит и позже заходит, а зимой — позже восходит и раньше заходит. Т.е. продолжительность дня зависит только от географической широты и сезонов года. Чем южнее расположен город, тем длиннее в нем день зимой и короче летом.

Для примера сравните долготу дня в гг. Донецке и Санкт-Петербурге:

г. Донецк ($48^{\circ}00'$ с.ш.): 2 января — 8 час. 28 мин; 2 июля — 15 час. 58 мин;

г. С.-Пб. ($59^{\circ}55'$ с.ш.): 2 января — 6 час. 11 мин; 2 июля — 18 час. 32 мин.

Разумеется, в одном календаре невозможно привести таблицы поправок для всех городов России, Украины, Беларуси и других государств бывшего СНГ. Это касается и Луны — моменты ее восхода и захода также зависят от широты и долготы местности, а таблицы поправок будут еще более объемными в связи с быстрым движением Луны по небосклону. Поэтому, если для вас важна точность данной информации, необходимо пользоваться специальными ежегодными астрономическими календарями или подбирать календарь, составленный для ближайшего к вам населенного пункта. Скажем, для жителей восточной Украины больше подойдет календарь, выпущенный в гг. Донецке, Ростове-на-Дону, Харькове, чем в Москве или Санкт-Петербурге (при этом в календаре должно быть отмечено, для какого города — с указанием координат — вычислены его значения).

В отрывных календарях учитывается переход с зимнего времени на летнее и наоборот. Но если вы приобрели календарь соседнего государства, имейте в виду, что дни этого перехода в разных странах СНГ могут быть разными. Не забывайте и о возможной разнице в часовых поясах и гражданском времени.

Что касается лунных дней (суток), которые указаны почти во всех (не только астрологических) календарях, то здесь ситуация осложняется, поскольку существует несколько способов их расчета.

П. Глоба приводит следующий способ. 1-й лунный день начинается в момент новолуния и продолжается до восхода Луны; иногда он бывает очень коротким (до нескольких минут). Далее лунные дни считаются от одного восхода Луны до ее следующего восхода. Последний лунный день (29-й или 30-й) длится от последнего перед новолунием восхода Луны до момента новолуния; так же, как и 1-й лунный день, он иногда бывает очень коротким.

Для примера возьмем лунный месяц с 21 ноября 2006 г. (новолуние наступает в 00 час. 19 мин.) по 20 декабря 2006 г. (новолуние наступает в 16 час. 02 мин.). Он состоит из 30 лунных дней. Данные о времени восхода Луны приведены в таблице:

Число	Восход Луны (час., мин.)	Число	Восход Луны (час., мин.)	Число	Восход Луны (час., мин.)
21.11	7.32	23.11	9.45	19.12	6.27
22.11	8.42	...	и т. д.	20.12	7.34

1-й лунный день длится с 00 час. 19 мин. (момент новолуния) до 7 час. 32 мин. (восход Луны) 21 ноября; 2-й лунный день — с 7 час. 32 мин. 21.11 до 8 час. 42 мин. 22.11; 3-й лунный день — с 8 час. 42 мин. 22.11 до 9 час. 45 мин. 23.11 и так далее.

29-й лунный день длится с 6 час. 27 мин. 19.12 до 7 час. 34 мин. 20.12, а 30-й — с 7 час. 34 мин. до 16 час. 02 мин. (момент новолуния) 20 декабря.

Данная система расчета лунного календаря зависит от географических координат и может использоваться только в той местности, для которой произведен расчет. Например, в рассматриваемом выше случае она верна для г. Донецка, Украина (координаты: 48°00' с. ш., 37°48' в. д.). По мере удаления от заданного места меняются границы лунных дней (суток), а подчас и их порядковый номер (в пределах единицы). Длительность первого и последнего лунных дней может быть очень короткой.

По системе С.А. Вронского день новолуния считается первым днем лунного месяца, следующий за ним день — вторым и т. д. Данный метод расчета более прост и универсален. Надо отметить, что характеристики лунных дней, предложенные П. Глобой и С. Вронским, отличаются друг от друга, что вполне понятно, — ведь и сами дни считаются по-разному.

Представляет интерес лунный календарь, публикуемый в ежегодном Большом астрологическом календаре Александра Зараева. Он состоит из 30 лунных дней (от 0-го до 29-го; 0-м днем считается день новолуния), построен на основе фаз Луны и отражает гармоничные или напряженные «отношения» между Солнцем и Луной, т. е. благоприятные или неблагоприятные периоды для большинства людей.

Положение Луны в знаках Зодиака также указывается во многих отрывных календарях. Эти данные и сведения о фазах Луны не зависят от координат местности, т. е. для них не вводятся поправки на долготу и широту. Но обязательно должна учитываться поправка на летнее время и разница между часовыми поясами.

РАБОТА И БЫТ: РАВНЯЕМСЯ НА ЛУНУ

КОГДА И ЧТО ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ

Трудно переоценить влияние Лунного Зодиака на повседневную жизнь человека. Именно Луна моделирует наши инстинкты, эмоции, особенности реакции на внешние раздражители. Внутреннее состояние человека, его настроение, поведение, работоспособность подвержены изменениям в зависимости от фазы Луны и ее пребывания в знаках Зодиака. Кроме того, каждый из двенадцати знаков отвечает за определенную, свойственную только ему сферу деятельности. То есть своеобразные космические часы точно подсказывают нам время, наилучшее для эффективного решения тех или иных задач. Владея этой информацией, можно существенно облегчить себе жизнь. Остается только взять отрывной календарь и посмотреть, когда и в каком знаке находится Луна.

Когда Луна проходит знак Овна, людьми завладевает дух энтузиазма, активности. Действия основываются скорее на порыве, первичном импульсе, чем на рассудке. В чувствах и поведении преобладают нетерпеливость, опрометчивость, стремление добиться желаемого результата любой ценой, не взирая на последствия. Это нередко приводит к ссорам, разрыву отношений. А поспешность и неосторожность значительно повышают риск получения травмы.

Период благоприятен для техдел, которые могут и должны быть улажены быстро, на едином дыхании; для обращения к начальству, приема гостей, проведения презентаций, занятий скоростными видами спорта (при соблюдении техники безопасности).

Период неудачен для заключения договоров, финансовых операций, нотариальных дел, политических демонстраций, огне- и

взрывоопасных работ, а также поездок посредством морского или речного транспорта.

Когда Луна проходит знак Тельца, мы становимся более осторожными, предусмотрительными, даже консервативными, бережливыми (вплоть до скупости) и... невероятно упрямыми. Все мысли, и хорошие, и плохие, — о деньгах и о еде. Аппетит повышается (особенно на растущей Луне и в полнолуние), что следует знать людям, склонным к полноте. А на десерт — чувственные наслаждения, ведь красота человеческого тела в эти дни никого не оставит равнодушным.

Но, надо отдать должное, дело — прежде всего, особенно его финансовая составляющая.

Период благоприятен для купли-продажи, сдачи в аренду недвижимости, для финансовых сделок, оформления завещания, дарственной, для ремонта или обмена квартиры, переезда, проведения презентаций, приема гостей. Когда Луна находится в знаке Тельца, хорошо делать покупки (одежда, обувь, косметика). Вещи, купленные в этот период, будут долго носиться.

Не удаются дела, связанные с риском и быстрым принятием решений. Маленький нюанс: добиться расположения партнера вам поможет хороший обед или ужин.

Когда Луна проходит знак Близнецов, много времени уходит на поездки, разговоры и просто на пустяки. Появляется склонность к непродуманным решениям и высказываниям. Ускоряются мыслительные процессы, легче дается общение на всех уровнях. Окружающие более сообразительны, подвижны и любознательны, но в то же время переменчивы и противоречивы в своих устремлениях.

Это удобный период для учебы и преподавания, научного и творческого труда, обмена информацией, рекламы, аукционов и распродаж, короткого отпуска и недалеких поездок, переписки и телефонных переговоров, коммерческой и посреднической деятельности. Только учтите, что договоры и сделки в эти дни лучше заключать на короткий срок, то же относится и к финансовым операциям. При покупках не следует рассчитывать на то, что вещи будут служить вам долго.

Такие дни явно **не подходят** для купли-продажи недвижимости, земельных участков и мебели, для дальних поездок и приема на работу новых сотрудников.

Когда Луна проходит знак Рака, она усиливает материнские чувства: хочется кого-то опекать, кормить, обихаживать. Дела семьи выходят на передний план. В то же время обостряется финансовое чутье, проницательность. Что нередко мешает делу, так это чрезмерная обидчивость и ранимость. Необходимо усилить самоконтроль, чтобы не наносить эмоциональных ран другим и не получать их самому. Кстати, внутреннее состояние человека и его работоспособность могут существенно улучшиться после вкусной и качественной еды.

Эти дни подходят для коммерческой и финансовой деятельности, решения бытовых проблем, благоустройства рабочего места или домашнего очага. Хорошо бы навестить своих родственников, заняться шоппингом. Особенно удачными будут покупки в антикварном магазине или в сети «Second hand». Судебное разбирательство, начатое в эти дни, может закончиться в вашу пользу.

Не рекомендуются затяжные дела, переезды, переселения; не стоит брать или давать деньги в долг. Путешествия в горы противопоказаны, зато полезным будет отдых у воды.

Когда Луна проходит знак Льва, у многих обостряются честолюбие и чувство собственного достоинства. Благосклонно принимаются подарки, комплименты и просто внимание к собственной персоне, но при этом теряется бдительность. Сильна тяга к удовольствиям и зрелищным мероприятиям. Нередко азарт берет верх, но риск не всегда оправдывается выигрышем.

Это удобный период для обращения к начальству, органам власти, чиновникам всяких рангов (ваше почтение + лесть, и дело в шляпе). Используя такие дни, можно постепенно обрести полезными связями. Знак Льва работает на ваш авторитет: в данный период хорошо устраиваться на работу или вступать в новую должность, проводить рекламные акции (в том числе политические), шоу и презентации, культурные и спортивные мероприятия, принимать гостей. Если чувствуете себя баловнем судьбы, попробуйте поучаствовать в розыгрыше лотереи и т. п.

Не рекомендуются финансовые операции, оформление ценных бумаг, подписание документов, купля-продажа недвижимости, обмен квартир и переезды. Отложите покупки, иначе вещи будут «гореть» на вас. Можно купить что-то из косметики, украшений, небольшой подарок любимому человеку, посетить хорошего парикмахера или визажиста с целью создания нового имиджа — он будет удачным!

Луна в знаке Девы настраивает окружающих на сугубо деловой лад. Внимание концентрируется на текущих делах, скрупулезно учитываются все мельчайшие детали. Растет число желающих поучить уму-разуму окружающих и указать им по списку все выявленные недостатки, что не может не сказаться на служебных и личных отношениях.

Успешно идут дела, требующие внимания, тонких и точных движений, прекрасного глазомера. Этот период хорош для учебы и преподавания, научной, технической, сельскохозяйственной деятельности, развития ручных ремесел. Удачны финансовые сделки, банковские операции, оформление документации, ее проверка и анализ, торговля (кроме земельных участков и недвижимости), ревизия, аудит, нотариальные дела.

Наши чувства в такие дни отдыхают, поэтому свидания и вечеринки **будут малопродуктивными**. А вот проверкой состояния своего организма следует заняться вплотную, особенно в части диеты и гигиены. Поездки водными видами транспорта лучше отложить на другие дни так же, как и увеселительные мероприятия.

Когда Луна проходит знак Весов, окружающие стремятся поддерживать хорошие партнерские отношения, избегают ссор, стараются произвести приятное впечатление, успешно вписаться в коллектив, что благоприятствует общественной деятельности и всем формам сотрудничества.

Такие дни удачны для людей, посвятивших себя искусству, общественной деятельности, для коллективного труда, краткосрочных дел, для установления деловых отношений, сотрудничества, завязывания личных знакомств, приема гостей, проведения презентаций, любых культурных или увеселительных мероприятий, экскурсий, общения с близкими людьми.

Но это неподходящее время для работы, связанной со сложной техникой, металлами и огнем, острыми инструментами и едкими жидкостями, для купли-продажи животных, торговли металлоизделиями.

Когда Луна проходит знак Скорпиона, чувствительность окружающих обостряется до предела, особенно к обидам (действительным и мнимым). Чаше, чем в другие дни, проявляются приступы ревности и капризы, чувство неудовлетворенности собой и другими. Превалируют крайности в отношениях, когда есть либо черное, либо белое, третьего не дано. Но зато обостренная интуи-

ция позволяет раскрывать тайны бытия, чужие секреты и даже находить пропавшие вещи.

Это не самое лучшее время для обращения в суды, органы соцобеспечения и страховые компании, поступления на работу, любых поездок и переездов, квартирных обменов, коллективных мероприятий, в том числе и увеселительных.

Зато в этот период можно удачно трансформировать огромную внутреннюю энергию, направив ее в русло творческой, интеллектуальной деятельности, детективных расследований, сбора информации, преподавания и учебы, работы, связанной с новой техникой, огнем и металлами, а также для тренировки и испытания паранормальных способностей, раскрытия новых талантов.

Когда Луна проходит знак Стрельца, она придает окружающим идеалистический настрой, склонность к философствованию, поискам правды и справедливости, желание наставить на путь истины всех вокруг. Многих тянет на приключения и в дальние страны.

Это хороший период для занятий духовной, миссионерской, преподавательской, издательской, научной, политической деятельностью, для сотрудничества с иностранцами, долгосрочных командировок и путешествий. Можно смело поступать на новое место работы, обращаться с иском в судебные органы или за консультацией к юристам. Удаются конференции и презентации, спортивные мероприятия (авторалли, конный спорт, стрельба, собачьи бега), охота. Становится активным и разнообразным общение, причем не только с людьми, но и с животными.

Нежелательно производить строительные и земляные работы, заниматься горным туризмом, альпинизмом.

Когда Луна проходит знак Козерога, мысли окружающих обращены к практической стороне жизни, они беспокоятся о работе, своей репутации и не идут на риск в делах. Ценятся организованность, ответственность, сдержанность чувств и ясность ума.

Такие дни хороши для начала всех долгосрочных дел, научно-технических, инженерных и архитектурных разработок, купли-продажи недвижимости, земельных участков, для строительства, добычи угля, горно-геологических изысканий. Поездки в горы неплохо начинать, когда Луна находится в знаке Козерога.

Неподходящее время для поступления на работу, обращения в вышестоящие инстанции и к руководству, получения кредитов и ссуд, переездов, решения квартирных вопросов. Окружающие

обычно несговорчивы и крайне осторожны, поэтому для достижения успехов в совместных начинаниях требуется чувство такта и дипломатия, то же — в отношениях с родственниками.

Когда Луна проходит знак Водолея, в жизни могут происходить любые случайности, как счастливые, так и не очень. В такие дни в голове внезапно возникают грандиозные идеи и планы, которые, увы, частенько далеки от действительности. Практичности явно не хватает, что нередко ведет к серьезным просчетам в делах.

Данный период хорош для внедрения новаторских предложений, новой техники и технологии, для научных исследований, интеллектуальных и духовных занятий, проведения семинаров и конференций, политических акций, для общения с друзьями и единомышленниками.

Не стоит менять место работы, обращаться с просьбами к чиновникам и начальству. Осторожное обращение с техникой и электричеством уберет вас от несчастных случаев, которые чаще других имеют место под знаком Водолея.

Когда Луна проходит знак Рыб, может появиться неожиданное решение старых проблем, творческое озарение. Обостряется интуиция, просыпается фантазия. У чувствительных людей проявляются эмоциональная неустойчивость, беспокойство, чувство незащищенности. Возникает сострадание к окружающим или, наоборот, желание пожалеть себя, любимого, хорошенько расслабиться (и тут уж все средства хороши).

Благоприятные дни для того, чтобы заняться искусством, религией, философией, духовными практиками. Можно обращаться в судебные инстанции. Не останется незамеченным участие в благотворительных акциях. Луна настраивает нас на лирический лад, поэтому удаются вечеринки, новые знакомства и свидания. Увлекательны и полезны водные процедуры (бассейн, сауна), экскурсии и путешествия по воде.

Но когда Луна находится в знаке Рыб, у окружающих нередко появляется склонность к интригам. Чтобы не подмочить репутацию, **старайтесь избегать** сплетен, сомнительных мероприятий, двусмысленных ситуаций. В общем, не поддавайтесь на провокации!

Придерживаясь Лунного Зодиака, не забывайте учитывать фазы Луны:

— планируйте самые важные и ответственные, а также новые дела на период растущей Луны;

— для дел уже начатых, налаженных, не требующих особых усилий подойдет период убывающей Луны.

ЛУНА И БЫТ

Настоящей домохозяйкой — той, которой в радость домашние хлопоты (везет же людям!) — надо родиться. Для всех остальных дела эти — повинность, если не тягостная, то уж точно неблагодарная. XX век подарил нам множество технических изобретений и новшеств от бытовой химии, способных облегчить каждодневный, а потому изрядно надоевший труд. Если же к этим достижениям научной мысли присовокупить знания, проверенные веками на собственном опыте наших пра-пра-прабабушек, то можно добиться прекрасных результатов быстрее и проще, да еще и с экономией сил и средств. Вот что подсказывает нам Луна.

Приготовление пищи — перманентный процесс, за которым трудно угнаться даже быстрой Луне. Здесь нас, прежде всего, интересуют общие тенденции. Например, аппетит. Он растет вместе с Луной и достигает своего пика в полнолуние. Завидным аппетитом отмечены дни, в которые Луна проходит знаки Тельца и Рака. Теперь вы знаете, когда чаще всего с мольбой взирают на хозяйку голодные глаза домочадцев.

В непосредственной связи с фазами Луны находятся и процессы брожения — они усиливаются к полнолунию. Соответственно *выпечка мучных изделий* из дрожжевого теста удастся на растущей Луне, когда она находится в знаках воздуха (Близнецы, Весы, Водолей) и огня (Овен, Лев, Стрелец). По счастливому совпадению в эти дни и гостей хорошо созывать, скажем, на чашку чая. В полнолуние, плюс-минус три дня, пироги и булочки получаются самыми пышными и воздушными (особую легкость тесту придает Луна в знаках воздуха).

На убывающей Луне, особенно с последней ее четверти до новолуния, придется добавлять в тесто больше дрожжей; в новолуние оно вообще плохо подходит, а когда Луна проходит знаки воды (Рак, Скорпион, Рыбы), часто становится комковатым, оседает, не пропекается.

В принципе все вышесказанное можно отнести и к выпечке мучных изделий из других видов теста: слоеного, заварного, бисквитного и т. д.

Особую ответственность Луна несет за любые жидкости, в первую очередь — за *молочные изделия*. Они быстро скисают в полнолуние. Если вы предпочитаете самостоятельно делать из молока простоквашу, кефир, ряженку или творог, используйте период примерно с третьего дня растущей Луны до последней ее четверти, а также знаки Близнецов, Весов, Водолея или Овна, Льва, Стрельца. Водные знаки (Рак, Скорпион, Рыбы) снова отпадают.

Ставить на вино виноградный или другой плодово-ягодный сок, а также *делать квас* также следует на растущей Луне: чем ближе к полнолунию, тем интенсивнее идет процесс брожения. А разливать готовый продукт по бутылкам для длительного хранения нужно на убывающей Луне (за исключением знаков Рака, Девы, Рыб).

Квасить капусту, огурцы, помидоры, яблоки и др. лучше на растущей Луне в знаках огня или воздуха. При этом следует иметь в виду, что в дни новолуния процесс брожения замирает, а в полнолуние — усиливается, и продукт быстро перекисает. Есть период, в течение которого можно приступить к солению (квашению) вне зависимости от фазы Луны. Он наступает, когда Луна проходит знаки от Стрельца до Близнецов, за исключением знака Рыб (Стрелец, Козерог, Водолей, Овен, Телец). В такие дни овощи и фрукты будут самыми сочными, что значительно улучшит вкусовые качества конечного продукта.

Стирка «любит» убывающую Луну. От полнолуния до новолуния белье быстрее и легче отстирывается даже при меньшем количестве моющих средств. К тому же стирка в данный период щадит ткани. Экономия налицо!

Чемпионами по растворению грязи и удалению ее с белья являются знаки воды: Рак, Скорпион, Рыбы. За ними по убывающей следуют знаки воздуха (Близнецы, Весы, Водолей) и знаки огня (Овен, Лев, Стрелец). Знаки земли (Телец, Дева, Козерог) совершенно не подходят для этой работы.

Конечно, ждать две недели, когда Луна пойдет на убыль, а затем войдет в нужный знак, никто не будет. Небольшие постирушки приходится делать чаще, — в таких случаях предпочтение отдавайте знаку, в котором находится Луна. Но большую стирку вполне можно организовать по правилам!

Отбеливать вещи желательно на растущей Луне в знаках воздуха. Чем ближе к полнолунию, тем эффективнее сам процесс.

При совмещении со стиркой можно затевать данную процедуру сразу после полнолуния. Знаки земли противопоказаны.

Химчистка. Правила те же, что и при стирке. Вещи в чистку приходится сдавать гораздо реже, поэтому выбрать период убывающей Луны в знаках воды, воздуха или огня будет легче. В такие дни и пятна выводятся проще, и вещи не меняют свой цвет. Естественно, нужно обратить внимание на инструкцию, указанную на ярлыке.

Не рекомендуется ходить в химчистку, когда Луна находится в знаках Тельца, Девы, но особенно — Козерога (иначе вещи будут лосниться). По той же причине в знаке Козерога не следует гладить выстиранное белье.

Проветривать, убирать одежду и обувь на хранение, чистить ее щеткой тоже следует от полнолуния до новолуния (обязательное условие). Прекрасно, если вы сделаете это при убывающей Луне в знаках воздуха: Близнецах, Весах, Водолее. Допустимы знаки огня: Овен, Лев, Стрелец. Совершенно не подходят для этого вида деятельности знаки земли (Телец, Дева, Козерог) и знаки воды (Рак, Скорпион, Рыбы). В первом случае одежда и обувь приобретают неприятный запах, а во втором — становятся влажными. Оба случая способствуют разведению моли в ваших сундуках и шкафах.

Ковры и постельные принадлежности (матрасы, подушки, одеяла) нужно *выбивать, проветривать и сушить на солнце* опять-таки в знаках огня или воздуха. Находясь в них, убывающая Луна «вытягивает» из вещей пыль и влагу. Растущая Луна, а также знаки воды и земли не годятся для данной работы.

Уборка. Хотите существенно сэкономить свое время и деньги, необходимые для покупки чистящих средств? Тогда всю работу, связанную с удалением пыли и грязи, делайте на убывающей Луне в знаках воды (особенно тщательная чистка и мытье), а также в знаках воздуха и огня. В первую очередь эти условия относятся к *чистке* сантехники, раковин, кухонных плит и кастрюль, «генеральному» *мытью* посуды, панелей, полов.

Обратите внимание!

— Чтобы деревянные полы не коробились и не плесневели, их основательно моют лишь на убывающей Луне в знаках воздуха или огня, а на растущей Луне — только протирают влажной тряпкой. Знаки воды неприемлемы для таких работ.

— *Для удаления плесени* подходит только убывающая Луна (чем ближе к новолунию, тем лучше) и только знаки воздуха и огня.

В противном случае вы еще не один раз будете возвращаться к данной проблеме.

При мытье окон делайте ставки на знаки Близнецов, Весов, Водолея или Овна, Льва, Стрельца (от полнолуния до новолуния). И тогда стекла будут прозрачными, без разводов, легко очистятся обычными народными средствами, например, мелом, водой с добавлением нашатырного спирта и пр. Если же вы предпочитаете средства бытовой химии, то дозу соответствующих препаратов можно будет сократить.

Длительное проветривание помещений хорошо проводить, когда Луна проходит знаки Близнецов, Весов, Водолея, Овна, Льва, Стрельца. В другие дни форточки и балконные двери не стоит держать постоянно открытыми, особенно в сырую и холодную погоду.

Ремонт. Ремонтные и строительные работы просто «обожают» убывающую Луну и знак Козерога. Прежде всего, это относится к *земляным, штукатурным, столярным работам, настилению полов, ограждению участков и прокладыванию по ним пешеходных дорожек*. Для этих работ подходят и другие земные знаки (Телец, Дева), а также воздушные (Близнецы, Весы, Водолей) и знак Овна. А вот растущая Луна, дни полнолуния и новолуния, знаки Рака, Скорпиона, Рыб, Льва и Стрельца только испортят все дело.

При проведении малярных работ на убывающей Луне в знаках Близнецов, Весов, Водолея или Овна, Льва, Стрельца краска ложится ровно, быстро высыхает и долго держится. И все это — при экономии материала.

Клеить обои, настилать на пол любые покрытия, прибивать плинтусы рекомендуется на убывающей Луне. Не делайте это на растущей Луне, особенно в полнолуние, иначе могут быть складки, вздутия или зазоры, да и клей будет хуже держаться.

Снимать старые обои или краску вам тоже будет значительно легче на убывающей Луне. Усилия придется удваивать на растущей Луне, в новолуние и при Луне в знаке Льва.

Для установки и остекления рам зовите рабочих, когда Луна проходит знаки Стрельца, Козерога, Водолея, Овна, Тельца, Близнецов (на любой фазе Луны). Но при возможности отдайте предпочтение убывающей Луне в знаках Близнецов или Водолея, исключите период растущей Луны, дни полнолуния и новолуния, знаки Рака, Скорпиона, Рыб — такой вариант был бы просто идеальным. Более подробную информацию по этим вопросам можно найти в книгах немецких исследователей Иоганны Паунггер и Томаса Поппе.

ЗЕМЛЕДЕЛИЕ И ЛУНА

ВЛИЯНИЕ ЛУНЫ НА УРОЖАЙ

Целью деятельности всякого земледельца, будь он профессионал или любитель, является получение высокого урожая при минимальных затратах. Какой же хозяин не хочет получить сполна за свой нелегкий труд? Веками люди вели наблюдения за явлениями природы, расположением Солнца и Луны на небосклоне, их влиянием на мир земной, в том числе растительный. Их умозаключения нашли свое выражение в сводах правил по земледелию, народных приметах, посевных календарях. Последние были всегда привязаны к движению Солнца и Луны. Огромное влияние этих небесных объектов на людей, флору и фауну никогда не подвергалось сомнению.

Цикл роста и развития растений напрямую зависит от солнечных и лунных ритмов, им подчиняется жизнь на нашей планете. Всем хорошо известен солнечный годовой ритм, связанный со сменой времен года. Так, весной растения трогаются в рост, летом набирают силу, осенью радуют нас своими плодами, а к зиме замирают — наступает период покоя. Не менее важен и лунный ритм, связанный со сменой фаз ночного светила: новолуние — первая четверть Луны — полнолуние — последняя четверть Луны — следующее новолуние. Более того, он «...в миниатюре повторяет солнечный ритм. За 29,5 дня все живое на Земле, включая растения и человека, как бы переживает четыре времени года — весну (от новолуния до первой четверти), лето (от первой четверти до полнолуния), осень (от полнолуния до последней четверти) и зиму (от последней четверти до новолуния)», — такую аналогию приводит известный московский астролог Феликс Величко.

Соответственно в период лунной весны и лета, когда Луна прибывает, растения тянутся вверх, активно развивается их надзем-

ная часть. В полнолуние жизненная сила достигает максимума, в листьях, стеблях, плодах содержится наибольшее количество витаминов, минеральных веществ, — вот когда вы можете съесть самые вкусные и полезные для здоровья фрукты, ягоды и овощи, — из тех, которые растут над землей (помидоры, огурцы, капуста, зелень и пр.).

На убывающей Луне — от полнолуния до новолуния — рост приостанавливается, достигая минимума в новолуние. Лунной осенью и зимой сила растений как бы «перетекает» из надземной их части в подземную, хорошо развивается корневая система, прибавляют в весе корнеплоды и клубнеплоды, — именно в них сосредотачивается много полезных веществ, особенно перед новолунием.

Чтобы собрать полновесный урожай:

— растения, плодоносящие над землей, сажайте на растущей Луне;

— корнеплоды и клубнеплоды сажайте на убывающей Луне; картофель для употребления в пищу — сразу после полнолуния, а в качестве семенного материала — незадолго до новолуния;

— зеленные культуры (щавель, укроп, салат, лук на перо и др.) сажайте ближе к полнолунию, это обеспечит обильную зелень;

— зерновые культуры сажайте в период лунного лета, поскольку полный колос дает полная Луна;

— не рекомендуется посадка в неблагоприятные для растений дни, когда Луна проходит знаки Льва и Водолея, а также в дни новолуния.

Кроме того, урожайность сельскохозяйственных культур зависит и от знака Зодиака, в котором находится Луна в момент посадки. Лунный Зодиак сродни солнечному, только Солнце проходит каждый из двенадцати знаков за месяц, а Луна — всего за 2—3 дня. Но именно эти дни могут существенно повысить или, наоборот, снизить ожидаемый урожай.

Еще в старину астрологи разделили все знаки Зодиака на урожайные (продуктивные) и неурожайные (непродуктивные, бесплодные, стерильные). Самыми продуктивными являются знаки Тельца, Рака, Скорпиона. За ними следуют знаки Весов, Рыб и Козерога, последний особенно хорош для тех овощей, которым предстоит длительное хранение. К бесплодным относятся знаки Водолея и Льва, в меньшей степени — Овна, Стрельца, Девы, Близнецов (хотя некоторые культуры предпочитают именно эти знаки, в любом правиле есть свои исключения).

Отсюда следует вывод: посев или посадку (пересадку) лучше всего производить, когда Луна находится в продуктивном знаке. Если нет такой возможности и вам приходится выбирать какой-то из бесплодных знаков, пусть это будет любой, кроме Водолея и Льва.

Итак, старайтесь выбрать знак Зодиака и фазу Луны, которые гарантируют вам наибольший урожай. Если же они не совпадают (например, знак подходящий, а фаза Луны явно не та), предпочтение следует отдать знаку, в котором находится Луна на момент посадки, — такого мнения придерживается Феликс Величко. Немецкие исследователи Иоганна Паунггер и Томас Поппе предлагают альтернативный вариант: если нет возможности посадить растения, плодоносящие над землей, на растущей Луне, это можно сделать и в другой период, — главное, чтоб Луна находилась в одном из знаков от Близнецов до Скорпиона (Близнецы, Рак, Лев, Дева, Весы, Скорпион). Если посадка корнеплодов и клубней по какой-либо причине не происходит на убывающей Луне, то подойдут те дни, в течение которых Луна проходит знаки от Стрельца до Тельца (Стрелец, Козерог, Водолей, Рыбы, Овен, Телец).

В каждом знаке Зодиака Луна выделяет своих «любимчиков». Какие же растения следует высаживать именно в эти дни?

Когда Луна проходит знак Овна, следует сажать только то, что растет быстро и сразу же используется в пищу: салат, шпинат, кустовую фасоль, томаты. По некоторым данным, этот знак хорош и для посева зерновых.

При Луне в знаке Тельца лучше всего сажать картофель, корнеплоды, луковичные и зеленные культуры, капусту, цветы, а также кустарники и деревья. И пускай растения, высаженные в эти дни, медленнее растут, но зато они более выносливы и радуют нас качественным урожаем, который к тому же будет долго храниться.

Если Луна находится в знаке Близнецов, смело сажайте и пересаживайте следующие культуры: клубнику, землянику, фасоль, горох, бобы, все вьющиеся или размножающиеся усам растения (душистый горошек, клематис, вьющиеся розы, хмель и т. д.). Другие культуры этот знак не жалуют.

В знаке Рака Луна плодотворно влияет на высаженные в эти дни цветы, особенно розы, а также на овощи: огурцы, кабачки, тыквы, дыни, арбузы, перец, баклажаны, томаты, картофель, редис, редьку, лук, морковь, свеклу. Однако собранный урожай вряд

ли будет долго храниться. Еще один нюанс: высокорослые растения не любят этот знак.

При Луне в знаке Льва сажать или пересаживать можно только деревья и кустарники, причем делать это нужно ближе к полнолунию.

Когда Луна проходит знак Девы, не стоит заниматься овощами, особенно теми, которые могут пойти в стрелку. Сажайте невысокие декоративные деревья и кустарники, шиповник, жимолость, цветы, разбивайте газоны и лужайки. Луна в Деве благосклонна к растениям, которые красиво цветут, но не дают много плодов.

В знаке Весов Луна хорошо влияет на посадку зерновых, редиса, капусты, огурцов, кабачков, тыквы (этот знак положительно сказывается на мякоти плодов и наличии в них семян). Картофель, корнеплоды и бобовые культуры нужно сажать только на убывающей Луне. На растущей Луне можно высаживать деревья и кустарники. Особенно красивы цветы, посеянные при Луне в Весах.

Знак Скорпиона подходит для посадки огурцов, тыквы, дыни, арбузов, лука, томатов, перца, баклажанов, редьки, а также лекарственных растений, «вооруженных» колючками или острыми шпилевидными листьями.

При Луне в знаке Стрельца предпочтительнее сажать высокорослые деревья и овощные культуры. Не исключаются посевы зерновых (особенно кукурузы), трав, посадка лука, чеснока, перца. Учтите, что растения, высаженные в эти дни, легко идут в стрелку.

Луна в знаке Козерога благоприятно влияет на капусту, лук, картофель, морковь, свеклу и другие корнеплоды, на посадку кустарников (смородина, крыжовник), трав и зелени, цветов. Подходит для посадки зимних овощей, которые будут долго храниться.

В знаке Водолея Луна «отдыхает». Водолей не подходит для посева или посадки каких бы то ни было сельскохозяйственных культур или декоративных растений.

Знак Рыб продуктивен для огурцов, редиса, тыквы, петрушки, салата (на растущей Луне) и картофеля (на убывающей Луне). Он дает растениям короткий стебель, но вкусные плоды. К сожалению, собранный урожай быстро портится, к тому же легко воспринимает посторонние запахи. Зато цветы чувствуют себя прекрасно.

Лунный календарь существует не только для сева, посадки или пересадки растений, но и для других видов сельскохозяйственных работ. Сверяя дни по Луне, можно существенно облегчить труд земледельца, огородника-любителя или домохозяйки.

Когда следует поливать насаждения? Об орошении говорим в первую очередь, поскольку стихия Луны — вода. Из двенадцати знаков Зодиака к этой стихии относятся три: Рак, Скорпион и Рыбы. Следовательно, полив растений именно в тот период, когда Луна проходит водные знаки, будет способствовать быстрому их снабжению живительной влагой и растворенными в ней питательными веществами.

При необходимости можно поливать грядки и в другие дни, но здесь имеются свои недостатки. Например, когда Луна проходит знаки огня (Овен, Лев, Стрелец), мокрая земля быстро высыхает и берется коркой. Водные процедуры в воздушных знаках (Близнецы, Весы, Водолей) привлекают к растениям вредителей. А частый полив при Луне в земных знаках (Телец, Дева, Козерог) со временем может привести к появлению белесого солевого налета на почве.

В конце концов все зависит от погодных условий, ведь при засухе сельскохозяйственные культуры нуждаются в более частом орошении. В иные времена к метеопрогнозам прислушиваются, как к сводкам боевых действий. А ведь можно прогнозировать погоду и самому, используя не только проверенные временем народные приметы, но и вполне научные методы наблюдения. Читайте об этом в конце данной главы.

Что касается мелиоративных мероприятий, направленных на отведение избыточной влаги, осушение земель, то проводить их лучше на убывающей Луне, когда она проходит знаки Овна, Льва, Стрельца, Близнецов, Весов и Водолея.

Обрабатывать землю следует в то время, когда Луна находится в знаках Близнецов, Девы, Весов, Козерога, Водолея. Подходит и знак Овна, но при одном условии — если вы будете осторожны с острыми инструментами (тыпка, лопата и пр.). В противном случае можно повредить растения или порезаться самому, причем полученные раны будут заживать долго. Подобные беды подстерегают незадачливых земледельцев и при Луне в знаках Льва, Стрельца. Кроме того, Луна во Льве сильно иссушает почву. Знак Стрельца годится для рыхления, но не подходит для прополки, поскольку оставшиеся корешки или семена сорняков дадут новую поросль, которая быстро пойдет в рост. Обратите внимание: бороться с сорняками следует на убывающей Луне!

Для внесения удобрений благоприятны полнолуние и следующие за ним дни, когда Луна убывает. Отлично, если при этом она окажется в знаках Овна, Девы, Стрельца. Неплохо отзываются

овощные культуры, деревья и кустарники на подкормки при Луне в знаках Близнецов, Весов и Водолея, а при слабо развитой корневой системе — в знаках Тельца, Девы, Козерога. У цветов есть свои предпочтения, — на них благотворно влияет Луна в знаках Рака, Скорпиона и Рыб, а также Тельца, Девы, Козерога.

Не рекомендуется вносить удобрения, особенно минеральные, в знаке Льва, так как растения могут просто «сгореть».

Для получения качественного урожая старайтесь использовать органические удобрения или компост. Полезно знать, что для закладки компостной кучи лучше других подходят земные знаки, — ждите, когда убывающая Луна посетит знаки Тельца, Девы или Козерога. А трамбовать материал в куче желательно на растущей Луне ближе к полнолуннию.

Борьба с вредителями и болезнями — опрыскивание, опудривание (опыление) и т. п. — будет более эффективной, если вы займетесь этим накануне или непосредственно в полнолуние, а также на убывающей Луне. Используйте период пребывания Луны в знаках Овна, Близнецов, Рака, Весов, Стрельца, Водолея для уничтожения вредителей, поражающих надземные части растений, а в знаках Тельца, Девы, Козерога — для борьбы с вредителями подземными.

Вместо химических средств защиты можно с успехом использовать настои или отвары, приготовленные из растений-инсектицидов (полыни горькой, ботвы картофеля или томата, горького перца, чеснока и пр.). Их лучше готовить в полнолуние плюс-минус несколько дней. Если же подобное снадобье вам приходится готовить на убывающей Луне или задолго до полнолуния, то время, необходимое для настаивания сырья, удваивается.

В ПОМОЩЬ САДОВОДАМ

На растущей Луне нужно **сажать деревья и кустарники** (в знаках Тельца, Льва, Весов, Козерога), а также виноград. Пересаживать деревья, особенно взрослые, следует в полнолуние или за два-три дня до него. То же касается больших комнатных растений.

Обрезку деревьев старайтесь проводить на убывающей Луне, ближе к новолунию (но не в сам день новолуния). Избегайте также полной Луны, особенно в знаках Рака, Рыб, Близнецов и Водолея. Виноградную лозу, чтобы она не «плакала», обрезайте за несколько дней до новолуния. Ветви на деревьях семечковых пород (яблони, груши) можно обрезать в течение всей зимы, но не в силь-

ные морозы. Если не успели, то сделайте это весной, вместе с обрезкой деревьев косточковых пород (вишни, черешни, сливы, абрикоса). Эту процедуру обязательно надо закончить до того, как начнут набухать почки, а срезанные ветви желательно сжечь до распускания почек на деревьях.

Что касается прививки, то здесь мнения относительно местонахождения Луны в знаках Зодиака самые разные. Одни астрологи советуют знаки Рака, Скорпиона, Козерога, Рыб, другие — знаки Овна, Льва, Стрельца. Но в одном они солидарны: прививки следует делать только на растущей Луне. Чем ближе к полнолунию, тем быстрее приживется привой. У садоводов существует такое правило: деревья прививают, когда началось сокодвижение, набухли почки на подвое.

Собираем урожай. Весь сезон вы работали, не покладая рук: вовремя посеяли семена, высадили рассаду, добросовестно ухаживали за своими насаждениями, не забывая заглядывать в лунный календарь. Пришла пора собирать урожай!

Основные правила звучат так:

- Если вам нужны овощи и фрукты для немедленного употребления в пищу, срывайте их на растущей Луне. Чем ближе к полнолунию, тем больше питательных веществ будет в них находиться и тем больше пользы они принесут вашему организму.

- Если вы планируете пустить весь урожай на переработку, консервацию, собирайте его на убывающей Луне. Дело в том, что к новолунию жизнедеятельность микроорганизмов угасает, что, естественно, положительно влияет на сохранность продукции.

- Дары садов и полей будут дольше храниться, если в день сбора урожая Луна будет находиться в знаках Овна, Близнецов, Льва, Весов, Стрельца, Водолея (за исключением корнеплодов, предпочитающих знаки Тельца и Козерога).

Итак, урожай собран. Теперь следует обеспечить достойные условия для его хранения. **Консервировать продукцию, закладывать ее на хранение**, равно как и **готовить погреб** для этой процедуры (мыть полки, просеивать песок и т. д.) желательно опять-таки на убывающей Луне в знаках Овна, Близнецов, Льва, Весов, Стрельца, Водолея. Корнеплоды нужно обрабатывать в знаках Тельца и Козерога.

Если собирать урожай, обрабатывать его или закладывать на хранение приходится на растущей Луне (к примеру, время или погодные условия не позволяют сделать это после полнолуния), выбирайте для таких работ дни, когда Луна проходит знаки Стрель-

ца, Козерога, Водолея, Овна, Тельца, Близнецов или Льва, вне зависимости от фаз Луны. В любом случае эти знаки благоприятны для варки варенья, заготовки соков и других способов консервирования, а также для замораживания овощей и фруктов. Исключаются Рак, Дева и Рыбы, так как пребывание Луны в данных знаках повышает вероятность порчи продуктов (появление неприятного запаха и вкуса, плесени, процессы гниения, брожения).

ОПРЕДЕЛЯЕМ ПОГОДУ

Бытует мнение, что можно безошибочно предсказать погоду по показаниям барометра. Это не совсем так. Барометр фиксирует давление атмосферы, но не определяет других ее свойств, которые диктуют погоду. Бывает так, что давление падает, а погода стоит хорошая, и наоборот, давление повышается, а погода портится — идет дождь или снег, усиливается ветер. Поэтому для предсказания погоды по местным признакам важно не только учитывать показания барометра, флюгера, термометра, но и вести наблюдение за изменениями в окружающей природе. Особенно важно правильно определять состояние неба: количество и форму облаков, видимые их изменения за определенный отрезок времени, направление ветра. По форме облаков можно не только оценить погоду в данный момент, но и предвидеть ее изменение.

В самом верхнем слое тропосферы (5—12 км) располагаются *перистые облака*, состоящие как бы из перьев. Они бывают перисто-кучевыми и перисто-слоистыми. При этих облаках иногда заметны круги возле солнца или луны. Небо почти чистое, тени предметов четкие. Из таких облаков осадки не выпадают, но нередко они предвещают осадки через 2—3 дня.

В среднем ярусе (2—6 км) образуются:

— *высококучевые* белые, иногда сероватые или синеватые облака в виде слоев, волн и гряд, состоящих из хлопьев, пластинок. Сквозь них частично видно голубое небо. Осадки не выпадают. Из высококучевых облаков могут образоваться высокослоистые или слоисто-кучевые;

— *высокослоистые облака*, состоящие из серовато-синеватой однородной пленки. Через нее слабо просвечиваются солнце, луна (как через матовое стекло). Летом из таких облаков выпадает слабый дождь, а зимой — обложной снег. Часто эти облака поднимаются вверх и переходят в высококучевые.

В нижнем ярусе (ниже 2 км) формируются:

— *слоисто-кучевые облака* в виде серых крупных холмов, волн, между которыми видно голубое небо, или в виде сплошного серого волнистого покрова, из-за которого не видно ни солнца, ни луны. Из этих облаков осадков обычно не бывает, но иногда выпадает слабый дождь или снег;

— *слоистые облака* — однородный серый слой, иногда сливается с наземным туманом. Бывают в холодное время года. Дождь из таких облаков выпадает моросящий, а снег — зернистый;

— *слоисто-дождевые облака* — темно-серый толстый слой, закрывающий все небо. Из них выпадает обложной дождь или снег. Иногда под этим слоем образуются и быстро движутся разорванные темно-серые облака.

— *Кучевые облака* образуются в теплый период года в виде гор, башен. При хорошей погоде возникают утром, к полудню достигают большой толщины, а к вечеру преобразуются в слоисто-кучевые. Осадков почти не дают.

— *Кучево-дождевые облака* по форме похожи на кучевые. Они быстро разрастаются вверх, сливаются и выпадают дождем, градом, снежной крупой. При этом часто бывает гроза, ливень.

Правильно определив состояние неба, а также взяв на учет некоторые местные признаки (состояние растений, поведение животных, направление ветра и др.), можно довольно точно предсказать, **сохранится хорошая погода или ухудшится**, возможны ли гроза, ливень, когда окончится дождь или ненастье. *Вот некоторые ориентиры:*

Пасмурная с осадками погода сохранится: небо покрыто слоисто-дождевыми и разорванными слоистыми облаками. Ветер слабый или слабопорывистый, не меняет своего направления. Давление по барометру низкое и не меняется (или меняется незначительно). Температура в течение суток почти не меняется.

Возможны гроза и ливень: появляются кучевые облака и быстро растут вверх, затем начинают растекаться, преобразовываться в облака кучево-дождевые. Ветер порывистый, сначала усиливается, а затем ослабевает. Температура повышается, а после прохождения кучево-дождевых облаков внезапно резко понижается. Вечером перед ночной грозой стоит влажная теплота. Давление неустойчиво колеблется. Туман не образуется, роса слабая или совсем не выпадает.

Ненастная погода окончится: облачность становится разорванной, появляются прояснения, вечером на западе небо проясняет-

ся полностью. Дождь или снег идет с перерывами. Ветер усиливается и меняет свое направление на северное или северо-западное. Температура воздуха понижается, давление повышается. К вечеру возможен туман в низких местах.

Быть или не быть дождю

- Если можно мысленно «повесить» ведро на рог молодого месяца — быть суше. Если же ведро «падает» — жди ненастья. Эта примета предсказывает погоду на одну-две недели вперед.

- Зеленоватая окраска луны — признак наступления сильной засухи.

- Во время восхода солнца стоит духота — к ненастью.

- Туман утром стелется по воде или по земле, поднимается вверх и постепенно рассеивается — днем будет жарко. Появление тумана вечером и расстиланье его по земле предвещают хорошую погоду на следующий день.

- После дождя появилась радуга — дождь прекратится. Эта, казалось бы, бесспорная примета имеет свои нюансы при толковании. Так, если радуга появилась вечером — завтра будет ясная погода, если утром — день будет дождливым. В радуге больше красного цвета — дождь прекратится, больше синего — дождь и ветер усилятся.

- В небе солнце, а цветки одуванчика закрываются — пойдет дождь. Если же они открыты (даже в пасмурную погоду) — дождя не будет. Отцветший одуванчик в сухую погоду легко разбрасывает пушинки, а перед дождем их даже сильный ветер не оторвет.

- С утра мокрица (звездчатка) распустилась и осталась открытой весь день — к хорошей погоде. Если же венчики ее цветков не раскрылись, а сами цветки поникли, то следует ожидать дождя.

- Небо чистое, голубое, а цветки мальвы, ноготков сложили свои лепестки, словно увяли, — скоро пойдет дождь. К дождю закрываются граммофончики выюнка полевого, складывает узелком свои ярко-лиловые цветки ипомея. Перед дождем листья клевера опускаются и складываются, как зонтик, прикрывая цветочные головки.

- Утром трава пахнет сильнее обычного — день будет дождливым. Если утром трава сухая, то к ночи ожидай дождя.

- Перед дождем цветки жимолости, желтой акации выделяют больше нектара и начинают сильно пахнуть, над ними появляется много пчел, привлеченных знакомым ароматом.

- Паук прячется — к ненастью, плетет в дождь паутину — непогода прекратится.

- Соловей всю ночь поет — будет солнечный день.
- Перед наступлением ненастья у картофеля цветоножки изгибаются вниз и цветы поникают. На ночь и перед плохой погодой поникают и цветки земляники.

- Дружно прыгают, стрекочут кузнечики — к ясной погоде.
- Мухи льнут или больно кусают — к ненастью.
- Муравьи прячутся в муравейник, заделывают ходы — к дождю.

- Жуки волнуются, летают — к вечеру или на следующий день похолодает, пойдет дождь.

- Комары и мошки вечером клубятся — к хорошей погоде.
- Дождевые черви выползают из земли — ясная погода сменится дождем с грозой.

- Лягушки держатся на поверхности, поднимают головы и квакают — к ненастью.

- Рыба не клюет, выпрыгивает из воды — к дождю.
- Пчелы с утра летают — к вёдру, а сидят в улье и жужжат — к дождю.

- Небо в тучах, а пчелы не прячутся — дождя не будет.
- Поздний вечерний лет пчел указывает на то, что завтра у них будет нелетная погода, т. е. пойдет дождь.

- Идет дождь, на лужах появляются пузыри, куры расхаживают по двору — дождь не прекратится долго.

- Собака катается по земле, мало ест и много спит — скоро будет дождь.

Признаки погоды, предшествующей заморозкам

- В течение всего дня или после полудня дует холодный ветер, стихающий при заходе солнца. Температура воздуха во второй половине дня резко падает.

- Небосвод к вечеру чист или есть небольшие разрозненные перистые облака.

- Несколько дней не было дождя и влажность воздуха низкая.

Что подсказывают нам растения и животные?

- Зацвела на кручах и железнодорожных откосах мать-и-мачеха — наступит тепло.

- Регулярно кукует кукушка — погода будет теплая, заморозки прекратятся.

- Кошка вытягивается среди комнаты и спит — к потеплению.
- Собака лежит, свернувшись калачиком — к холоду. Растягивается на земле, разбросав лапы, — к теплу.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ЗДОРОВЬЕ И ЗНАКИ ЗОДИАКА

ОВЕН

Со стороны кажется, что типичный Овен — не человек, а просто сгусток энергии. Его бурная активность обрушивается на окружающих внезапно, как ураган, и кажется, что нет конца и края разбушевавшейся стихии. Но это не так. Просто Овен всегда и во всем хочет быть первым и склонен переоценивать свои силы. В конце концов постоянное перенапряжение достигает критической массы, и однажды он просто валится с ног от усталости.

Слабое место Овна — голова. Болезни чаще всего связаны с неразумной тратой энергии, умственным перенапряжением или пренебрежением техникой безопасности. Это могут быть: нарушения мозгового кровообращения, тромбозы сосудов мозга, головные боли, головокружения, нарушения памяти, невралгии лицевого нерва, хронические риниты, заболевания глаз. Не исключены проблемы со слухом, с зубами.

Овны чаще других подвержены несчастным случаям (ожоги, порезы, черепно-мозговые травмы, нередко получаемые в дорожно-транспортных происшествиях). Им противопоказано длительное пребывание на солнце, особенно без головного убора.

Надо отметить, что организм Овна активно сопротивляется болезням (они протекают бурно, но недолго). Сам Овен категорически не любит лежать в постели и отказывается признавать себя больным, пока его держат ноги.

Советы Овнам

Чтобы меньше болеть:

— чередуйте работу с отдыхом. Может кому-то и вредно спать, но только не вам;

— активно включайтесь во всемирную борьбу с курением, ведь голова и без курава кругом идет;

— помните: любые острые инструменты так и норовят оставить неизгладимые следы на вашем теле, защищайтесь! Основное правило Овна-автомобилиста: не путайте руль со штурвалом самолета!

Постоянные перегрузки, хроническое недосыпание, работа на компьютере могут быстро испортить ваше зрение. *Комплекс упражнений для глаз* поможет вам избежать подобных неприятностей. Его можно делать стоя или сидя, по желанию.

1. Крепко зажмурьте глаза на 3–5 секунд, затем откройте их на то же время. Повторите упражнение 6–8 раз.

2. Быстро мигайте в течение 1–2 минут, затем смотрите прямо перед собой 2–3 секунды. Поставьте палец руки на расстояние 25–30 см от глаз, переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него в течение 3–5 секунд. Повторите упражнение 10–12 раз. Если вы носите очки, делайте упражнение в них.

3. Закройте глаза и круговым движением пальцев легко массируйте их в течение 1 минуты. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на веки и через 1–2 секунды отпустите их. Повторите упражнение 3–4 раза.

4. Закройте глаза и постарайтесь расслабить мышцы лица. При этом представьте свое лицо во время сна, веки должны быть расслаблены. Через 5–10 минут откройте глаза. Вы снова готовы к работе.

В помощь Овнам

1. *Уставшим глазам* помогут примочки из свежезаваренного крепкого черного чая комнатной температуры. Смочите ватные тампоны в чае и наложите на закрытые веки на 10–15 минут.

2. *При конъюнктивите* показаны примочки с соком подорожника большого. Раствор для примочек готовят так: выдавите сок из 3–4 столовых ложек измельченных листьев подорожника и разведите его в стакане холодной кипяченой воды.

3. *При нервном возбуждении, бессоннице* приготовьте отвар полыни горькой. Для этого 1 столовую ложку листьев и корней полыни залейте стаканом воды комнатной температуры, нагревайте на водяной бане в течение 30 минут. Остудите, процедите и принимайте в качестве успокоительного средства по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день.

4. При гипертонической болезни (для снижения артериального давления) и бессоннице 1 столовую ложку травы сушеницы болотной залейте 1 стаканом воды, держите на водяной бане 15 минут, дайте настояться в течение 45 минут, процедите и принимайте по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

Уже в первые недели лечения улучшится общее состояние, снизится артериальное давление. Чтобы ускорить эффект, одновременно с употреблением настоя делают ножные ванны из травы сушеницы. Для ванн берут ½ стакана сухой травы на ведро воды. Длительность приема ножной ванны — 30 минут при температуре 35—37 °С.

Обратите внимание! Любые настои и отвары готовят только в эмалированной или жароустойчивой стеклянной посуде, накрытой крышкой.

Перед применением указанных рецептов не забудьте посоветоваться с лечащим врачом!

ТЕЛЕЦ

Спокойный, рассудительный, упорный Телец медленно, но верно достигает намеченной цели. Если не ленится! Он иногда раздражает других своей неповоротливостью и упрямством, сам же отличается завидной выдержкой и терпеливостью. Терпение Тельца кажется безграничным, и все же не надо его испытывать: в роли матадора вы обречены на провал, и эта коррида скорее всего будет для вас последней.

Как правило, Телец вынослив и от рождения обладает хорошим здоровьем. При этом с трудом справляется с банальными простудами, поскольку его слабое место — шея, горло. Имеет склонность к ангине, тонзиллиту, фарингиту, ларингиту, гаймориту и фронтиту, к болезням щитовидной и паращитовидной желез, шейному миозиту. Нередко страдает от малоподвижного образа жизни и переедания. У некоторых Тельцов имеется предрасположенность к болезням сердца, гипертоническим кризам; у женщин — к нарушениям менструального цикла.

Советы Тельцам

Чтобы меньше болеть:

— помните, что между основными приемами пищи должны быть перерывы; не заедайте плохое настроение и агрессию;

— оторвитесь от уютного дивана, больше двигайтесь. На природу, на дачу, в сад — поближе к земле, — она и накормит, и стресс снимет;

— вовремя лечите горло, чтобы не страдал весь организм. В холод без шарфа — эта мода не для вас!

Упражнения для шеи — хорошее средство для профилактики миозитов и отложения солей в шейном отделе позвоночника.

1. Поворачивайте голову плавно справа налево, затем в другую сторону (8—10 раз).

2. Закройте рот как можно плотнее и, напрягаясь, прижмите язык к нёбу, затем расслабьтесь (8—10 раз).

3. Откиньте голову назад, затем опустите ее на грудь (8—10 раз).

4. Скрестите руки у затылка, надавите ими на голову, оказывая при этом некоторое сопротивление так, чтобы напрягалась шея (8—10 раз).

5. Поставьте локти на стол, сомкните пальцы рук и подоприте ими подбородок. Пытайтесь опускать голову, преодолевая сопротивление рук (8—10 раз).

6. Возьмите в рот палочку и, вытянув вперед подбородок, опишите в воздухе круги сначала в одну, потом в другую сторону (по 8—10 раз в каждую сторону).

7. Выставив вперед подбородок, поворачивайте голову от одного плеча к другому, не поднимая при этом плечи (8—10 раз).

В помощь Тельцам

Чтобы помочь больному горлу, обратимся за помощью к лекарственным травам.

1. 1 столовую ложку листьев шалфея залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Теплым отваром полощите горло 3—4 раза в день.

2. Цветы липы — 2 части, цветы ромашки — 3 части. 2 столовые ложки смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15—20 минут, процедите. Полощите горло теплым отваром 3—4 раза в день.

3. Полезны ингаляции с маслом эвкалипта (5—10 капель на 0,5 л воды) в течение 10 минут.

4. При ангине хорошо полоскать горло слабым раствором лимонной кислоты или посасывать ломтики лимона (без кожуры), а затем съесть их.

- Народная медицина советует полоскать горло чесночной водой. Для этого крупный зубок чеснока измельчают в кашицу и заливают 1 стаканом теплой воды.

- Это касается тех, чья работа требует значительного напряжения голосовых связок (певцы, преподаватели, дикторы и т. д.). Если у вас проблемы с горлом и голосом, воспользуйтесь советом П. М. Куренного из «Русского народного лечебника»: ½ стакана плодов аниса 15 минут кипятите в 1 стакане воды. Процедите, полученный отвар прокипятите с ¼ стакана меда до его растворения, влейте в смесь 1 столовую ложку коньяка. Принимайте по 1 столовой ложке каждые полчаса. П. М. Куренной утверждает, что ваш голос восстановится за 1 день.

БЛИЗНЕЦЫ

Общительный, любопытный Близнец просто обязан быть в центре событий. Все видит, все слышит, подхватывает информацию на лету и с удовольствием делится ею с окружающими. Скука его убивает, и это не метафора. В то же время избыток информации вкупе с поспешностью и непоседливостью истощают его нервную систему. Есть и другие слабые места: руки, плечи, бронхи, легкие.

Близнецы предрасположены к нервным расстройствам, невралгическим болям в плечах, кистях рук, болезням легких и бронхов: бронхиту, пневмонии, плевриту, туберкулезу, бронхиальной астме.

Представители этого знака часто безразличны к своему здоровью, поэтому болезни переходят в хроническую форму. Не так-то просто удержать Близнеца на одном месте, а уж на больничной койке — и подавно. Получается, что организм сам, вне зависимости от интересов хозяина, изо всех сил сопротивляется болезням, причем довольно успешно: реакция насколько сильная, настолько и кратковременная.

Советы Близнецам

Чтобы меньше болеть:

- чередуйте интеллектуальные изыскания с физической нагрузкой; спите больше на зависть другим — вам это полезно;

- дышите свежим воздухом, — капля никотина убивает не только лошадь, но и ваши легкие;

- периодически включайте в круг своих интересов беседы с лечащим врачом.

Для ваших бронхов и легких исключительно полезны дыхательные упражнения, например по системе йогов. А ваш *плечевой пояс с благодарностью отзовется на соответствующие физические упражнения.*

1. Крепко сожмите руку в кулак. Сильнее! Резко разожмите. Повторите по 5 раз для каждой руки.

2. Сложите руки ладонь с ладонью. Локти на высоте плеч, пальцы и ладони соприкасаются. С помощью больших пальцев раздвиньте ладони и приподнимите локти. Потрясите руками и повторите упражнение (5—10 раз).

3. Подвигайте большим пальцем к себе и от себя. Повторите по 10 раз для каждой руки.

4. Слегка сцепите пальцы рук и большими пальцами изобразите мельницу. Выполняйте упражнение 1—2 минуты.

5. Обопритесь руками о стену (лицом к ней). Нажмите посильнее. Повторите 6—8 раз.

6. Разведите руки в стороны и вращайте кистями рук через раз: вперед, а затем назад. Повторите упражнение 10 раз.

7. Вытяните руки вперед. Поднимите кисти рук вверх, затем дайте им свободно упасть. Повторите 20 раз.

8. Одной рукой возьмите другую руку за запястье и энергично потрясите ею. То же самое — для другой руки.

В помощь Близнецам

Слабое место Близнецов — бронхи и легкие. Если вы простудились, вам поможет грудной чай. Он используется как отхаркивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей.

1. Корень алтея — 2 части, листья мать-и-мачехи — 2 части, трава душицы — 1 часть.

1 столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить и пить теплым по $\frac{1}{2}$ стакана каждые 3 часа.

2. Листья мать-и-мачехи — 4 части, листья подорожника ланцетовидного — 3 части, корень солодки — 3 части. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить и принимать теплым по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана каждые 3 часа.

3. Листья шалфея — 1 часть, плоды аниса — 1 часть, сосновые почки — 1 часть, корень алтея — 2 части, корень солодки — 2 части. 1 столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить и пить по $\frac{1}{4}$ стакана каждые 3 часа.

«Рак обречен на борьбу с нематериальными призраками, бестелесными существами и идеями, порожденными его богатой фантазией», — пишет Омар В. Гаррисон, и он абсолютно прав. В то же время Рак — рачительный хозяин, знающий счет деньгам. Все дело — в количественном соотношении этих двух качеств. Победит практическая смекалка — будет сидеть на мешке с деньгами, одержит верх воображение — займется творчеством. При болезненном воображении Рак обречен на вечное самоедство и... обжорство.

Естественно, самое уязвимое место — желудок. Всякого рода волнения и беспокойства сразу отражаются на функции пищеварения. Нередки проблемы с поджелудочной железой, гастриты, язва желудка, пищевые отравления, у женщин — нарушение лактации, заболевания молочных желез.

Раки подвержены простудам, инфекционным болезням. Иммунная система слаба, но с возрастом крепнет — по мере роста защитной оболочки (сродни хитиновому панцирю) вокруг тонкой и ранимой души.

Советы Ракам

Чтобы меньше болеть:

— держите в узде свою мнительность (у нее наготове любой диагноз);

— сторонитесь унылых и мрачных людей, ведь вы, как пылесос, всасываете в себя эмоциональный мусор;

— не заедайте свои беды. Есть нужно в меру, по расписанию и в хорошем расположении духа.

Анатомически знаку Рака соответствует не только желудок, но и грудь, молочные железы. *В целях укрепления мышц грудной клетки рекомендуются следующие физические упражнения.*

1. Сядьте «по-турецки». Согните руки, прижав локти к туловищу, пальцы положите на плечи, лопатки вместе. Поднимите плечи вверх, затем отведите их далеко назад, после чего опустите вниз, а потом направьте вперед. Таким образом, вы как бы описываете плечами круг назад. Выполните 4 круга назад, затем 4 круга вперед. Сделайте 3—4 подхода.

2. Встаньте прямо. Согните руки в локтях на уровне груди, соедините ладони перед собой пальцами вверх. В течение 5—10 секунд сильно давите ладонями друг о друга, напрягая мышцы груди. Ослабьте давление. Повторите 6—8 раз.

3. Встаньте прямо. Согните руки в локтях на уровне плеч. На счет «раз» энергично отведите локти назад, сделав своеобразный рывок, вернитесь в исходное положение. На счет «два» сделайте второй рывок. На счет «три» разведите руки в стороны и рывком отведите назад. На счет «четыре» вернитесь в исходное положение. Повторите 6—8 раз. Выполняя упражнение, ни в коем случае не опускайте плечи вниз.

4. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Левую руку положите на бедро, правой опишите три круга назад, затем три круга вперед. Поменяйте руки и то же самое сделайте левой рукой. Повторите упражнение по 3—5 раз каждой рукой.

В помощь Ракам

Скорая помощь для желудка:

1. *Желудочный чай (вяжущий)*. Плоды черемухи — 3 части, плоды черники — 2 части. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 20 минут на слабом огне, процедить. Пить охлажденным по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

2. *Желудочный чай (слабительный)*. Кора крушины — 3 части, листья крапивы — 2 части, трава тысячелистника — 2 части. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 20 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ —1 стакану на ночь.

Сборы, используемые при нарушении лактации.

При гипогалактии (недостатке молока):

- Аниса плоды — 1 часть, мелиссы листья — 2 части, фенхеля плоды — 4 части. Плоды аниса и фенхеля растолочь в ступке, смешать с измельченными листьями мелиссы. 1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, остудить. Пить по 1 стакану настоя 2—3 раза в день.

- Молочко лесных орехов. 10—15 орехов очистить от скорлупы, размолоть на кофемолке и тщательно растереть, постепенно добавляя 1 стакан кипяченой воды комнатной температуры. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 2 раза в день.

При гипергалактии (избытке молока):

- Листья грецкого ореха — 1 часть; шишки хмеля — 2 части, листья шалфея — 2 части. 1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану настоя 2—3 раза в день до прекращения лактации.

• Отлучать ребенка от груди следует на убывающей Луне сразу же после полнолуния. При этом следует ограничить количество потребляемой жидкости.

ЛЕВ

О, Лев — это... далее следуют превосходные степени (ну, вы понимаете: кесарю — кесарево). Шутка ли, знаком управляет сама звезда по имени Солнце, а не какая-то рядовая планета! Ну что же, энергии в избытке, и если превосходные степени по жизни оправданы — имеем дело с незаурядным человеком, блестящим руководителем: строгим, но справедливым. Если не оправданы, — сталкиваемся с домашним тираном. Разумеется, это крайности, а правда в том, что любой Лев живет своим сердцем. Оно — его богатство и его слабое место, а потому с ранних лет нуждается в бережном отношении. Природа наградила Льва хорошим здоровьем. Его организм энергично противостоит любой инфекции. Но работать «на износ» противопоказано, иначе большой резерв жизненных сил быстро исчерпается, и после сорока лет начнутся проблемы со здоровьем: расстройства сердечно-сосудистой системы, стенокардия и тахикардия, гипертония, атеросклероз, невралгические боли в груди и грудном отделе позвоночника, радикулиты и т. д.

Советы Львам

Чтобы меньше болеть:

— берегите здоровье смолоду — долой излишества в развлечениях и еде!

— не ленитесь, больше движения! Абонсмент в элитный спорт-клуб и здоровью поможет, и амбиции удовлетворит;

— вам не нравится ваше положение? Так исправьте его. Иначе чаще вспоминайте золотое правило: не можешь изменить обстоятельства — измени свое отношение к ним.

Быстрая ходьба, дыхательные упражнения, умеренные физические нагрузки укрепят вашу сердечно-сосудистую систему. *А укрепить мышцы спины помогут следующие упражнения.*

1. Сядьте на стул, держитесь руками за его края. Прижмите подбородок к груди. Сгибая руки, медленно согните спину, задержитесь в этом положении на 20—30 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите 8—10 раз.

2. Сядьте на пол, широко разведите ноги, руки поднимите вверх. Медленно наклонитесь вперед, не сгибая спину. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10—15 раз.

3. Встаньте на колени, упритесь руками в пол. Вытяните правую руку вперед, левую ногу — назад. Затем, сгибая руку и ногу, двигайте их навстречу друг другу, пока правым локтем не коснетесь левого колена. Повторите упражнение для левой руки и правой ноги. Выполняйте 8—10 раз.

4. Лягте на живот, руки вперед. Прогибая спину, одновременно плавно поднимите голову, плечи, руки и ноги. Задержитесь в таком положении, прочувствуйте мышечные сокращения. Вернитесь в исходное положение. Повторите 6—8 раз.

В помощь Львам

При лечении сердечно-сосудистых заболеваний можно использовать и лекарственные растения. Например, настой из боярышника, адониса (горицвета) весеннего, цветов арники горной, астрагала, желтушника, сухих цветов ландыша, луковиц морского лука и т. д. Почти все перечисленные растения входят в состав лекарственных препаратов.

Прежде, чем принимать настой той или иной травы, вам обязательно следует посоветоваться с лечащим врачом.

Растения, применяемые при гипертонической болезни:

1. Пустырник — 2 столовые ложки залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут. Процедить. Объем полученного настоя довести до 200 мл (1 стакан), добавив кипяченой воды. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день до еды.

2. Сушеница болотная — 1 столовая ложка травы на 2 стакана кипятка. Настой готовят так же, как в предыдущем случае. Принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

3. Цветы боярышника — 1 часть, сушеница болотная — 1 часть, пустырник — 1 часть, омела белая (листья) — 1 часть. 2 столовые ложки смеси заваривают 1 стаканом кипятка, доводят до кипения; дают отвару настояться в течение часа, процеживают. Пить по 2 столовые ложки 3—4 раза в день.

ДЕВА

Человек-компьютер. Хороший наблюдатель и безжалостный критик. Знает почти все и гораздо лучше других. Потрясающая ра-

ботоспособность и сообразительность. Стремится привить свои навыки окружающим по принципу: не знаешь — научим, не хочешь — сам виноват! Она — фанат порядка.

Режим, диета и гигиена — три кита, на которых держится мир типичного представителя этого знака. Иногда повышенный интерес к собственному здоровью становится навязчивой идеей, и тогда Дева фиксирует в своем организме малейшие признаки недугов, глотает таблетки, обращается к нескольким врачам сразу и старательно изучает медицинскую литературу.

Слабое место Девы — кишечник (непроходимость, запоры, колики, метеоризм, колиты, энтериты). Могут быть проблемы с желчным пузырем, печенью, кишечные инфекции, аппендицит. Большинство болезней Девы появляются в результате медленно нарастающего нервного напряжения.

Советы Девам

Чтобы меньше болеть:

— внимательно изучите термин «распорядок дня» — он включает не только работу, но и отдых;

— учитесь расслабляться и доставлять себе маленькие радости;

— каждый день проводите час-другой в одиночестве. В выходные — на дачу: работа на земле восстановит ваши силы.

Вотчина Девы — живот. Вот *упражнения, которые помогут вам сделать гибкой талию и укрепить мышцы брюшного пресса.*

1. Встаньте прямо, вытяните руки вверх и соедините кисти. Выполняйте наклоны вправо и влево (от 10 до 20 раз в каждую сторону).

2. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Выполняйте повороты туловища вправо и влево (от 10 до 20 раз в каждую сторону).

3. Лягте на спину, руки за голову, ноги согните в коленях, ступни упираются в пол. Поднимайтесь, отрывая голову, руки, лопатки от пола (поясница плотно прижата к полу) и снова опускайтесь на пол (10—15 раз).

4. Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела. Одновременно приподнимайте ноги и туловище (руки вперед, опора — на пятую точку). Задержитесь в этом положении на 15—20 секунд. Выполняйте до 10 раз.

5. Встаньте на колени, упритесь руками в пол. Попеременно вытягивайте и выпячивайте живот. Вытягивание живота выполняйте на выдохе, а выпячивание — на вдохе. Повторите 10–15 раз.

В помощь Девам

Если у вас проблемы с пищеварением, вам помогут следующие средства.

Слабительные:

1. Сенна (смесь кассии остролистной и кассии узколистной) — 1–2 столовые ложки листа сенны залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 1–3 раза в день.

2. Крушина ломкая — 2 столовые ложки измельченной коры залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут. Остудить, процедить. Объем полученного отвара довести до 200 мл, добавив кипяченой воды. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день (утром и вечером).

Вяжущие, закрепляющие, противопоносные:

1. Зверобой: 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом воды, нагревать на водяной бане 15 минут. Настаивать в течение 45 минут. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

2. Кровохлебка: 1 столовую ложку измельченного корня залить 1 стаканом воды, нагревать на водяной бане 30 минут, остудить, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1 столовой ложке (детям — по 1 чайной ложке) каждые 2–3 часа до наступления закрепляющего эффекта.

Ветрогонный чай:

Мята перечная (листья) — 2 части, фенхель (плоды) — 1 часть, валериана (корень) — 2 части. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Употреблять по 2 столовые ложки 3–4 раза в день.

ВЕСЫ

Мастер компромисса. Входит в положение всех и каждого, да и поступать старается так, чтобы не разочаровывать других людей. Часами может биться над выбором, если из двух и более вариантов нужно отдать предпочтение одному. Кого-то подобная нерешительность удивляет, раздражает или просто смешит. А Весов она приводит к душевным страданиям (вплоть до нервного срыва) так же, как

грубость или равнодушие окружающих. При длительном воздействии негативные эмоции приводят к физическим недомоганиям.

Наиболее уязвимы почки и поясница. Наблюдается также склонность к сахарному диабету, кожным болезням, заболеваниям нервной системы, головным болям, реже — к энурезу (недержание мочи) и анурезу (ее отсутствие, задержка).

Организм Весов вяло сопротивляется болезни. Но дело редко доходит до серьезных проблем, так как Весы обычно следят за своим здоровьем.

Советы Весам

Чтобы меньше болеть:

— забудьте о жидкости из-под крана, подберите хороший фильтр, — вам нужна чистая вода;

— фильтруйте и круг общения, чаще общайтесь с теми, кто вам симпатичен;

— помните, что внутренний дискомфорт не лечится тортами и шоколадками, сходите лучше на выставку или в театр.

Прогулки на свежем воздухе, танцевальная терапия пойдут вам на пользу. *С помощью специальных упражнений можно укрепить вашу талию и поясницу.*

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поочередно делайте наклоны назад (руки за голову) и вперед (старайтесь руками коснуться пола). Не сгибайте ноги! Повторите упражнение по 8–10 раз в каждую сторону.

2. Встаньте прямо, держитесь обеими руками за опору. Поочередно делайте махи назад левой и правой ногой. Не сгибайте ноги, туловище держите прямо! Сделайте по 8–10 махов каждой ногой.

3. Лягте на спину, руки за голову, ноги слегка согните в коленях. Напрягая пресс, попеременно «встречайтесь» противоположными локтями и коленками (15–20 раз).

4. Лягте на живот, руки под голову, ноги согните в коленях, скрестите лодыжки. Сильно напрягите мышцы живота, старайтесь медленно приподнимать над полом и опускать колени (голову и плечи не поднимайте!). Повторите 8–10 раз.

В помощь Весам

Мочегонные средства

1. *Петрушка огородная.* Популярна в народе как сильное мочегонное, ветрогонное и потогонное средство, а также при камнях

в почках и других заболеваниях мочеполовых органов. Применяется в виде настоя. 1—2 столовые ложки измельченных листьев и корня заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 12 часов, процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

2. *Хвощ полевой*. Применяется как хорошее мочегонное средство при отеках, которые не сопровождаются воспалительными процессами почек, а также при воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей.

— Настой: 1 столовую ложку измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, после остывания процеживают, принимают в течение дня в три приема.

— Отвар: 2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом воды, нагревают на водяной бане 30 минут, через 10 минут процеживают, доливают кипяченой водой до первоначального объема. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

3. *Василек полевой (синий)*. При воспалении почек и мочевого пузыря народная медицина рекомендует водный настой лепестков василька. 1 чайную ложку измельченных цветков заваривают в 1 стакане кипятка, настаивают 20 минут и принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

4. Мочегонный чай:

Толокнянка (листья) — 3 части, василек (цветы) — 2 части, солодка (корень) — 1 часть. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить, принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой.

Не забывайте, что перед применением любых мочегонных средств необходима консультация с лечащим врачом!

СКОРПИОН

Прирожденный детектив и психоаналитик в одном лице: он знает о вас все, вы о нем — почти ничего. Даже страшно становится, и не зря! Все астрологи сходятся во мнении, что Скорпион — опасный враг. Но он также преданный друг, а это дорогого стоит.

Для него не существует преград, Скорпион всегда добивается своего, и не важно, какой ценой. Очень требователен к себе и другим, его не купишь дешевой лестью. А уж что творится у него внутри — лучше вам этого вовсе не знать.

Скорпионы обладают большой жизненной силой и выносливостью. Если болеют, то скорее от нереализованной энергии. Но они восприимчивы к различным инфекциям, поэтому им следует избе-

гать большого скопления людей, особенно в период эпидемий. Тем не менее Скорпионы быстро восстанавливают свои силы и выздоравливают, если вокруг них не поднимают панику по поводу болезни.

Сфера влияния этого знака в организме — мочеполовая система, толстая и прямая кишка, аппендикс, крестец, тазобедренные суставы. Есть предрасположенность к заболеваниям матки, яичников, предстательной железы, нарушениям менструального цикла, внематочной беременности, венерическим болезням. Могут быть циститы, паховые грыжи, запоры, геморрой.

Советы Скорпионам

Чтобы меньше болеть:

— не изводите себя ревностью и подозрениями. Прощайте обиды, ведь «на обиженных воду возят», — вот вам и грыжа;

— трансформируйте свои эмоции в рабочую энергию — и для здоровья полезно, и для карьеры хорошо;

— сильному духом — здоровое тело, тренируйтесь!

Физические упражнения и водные процедуры значительно укрепят ваш иммунитет. *Для укрепления мышц тазового дна рекомендуются следующие упражнения.*

1. Встаньте прямо, руки в стороны, ноги шире плеч. Наклонитесь вперед и делайте повороты туловища, поочередно касаясь левой рукой правой ступни, а правой рукой — левой ступни (своеобразная «мельница»). Повторите по 10–15 раз в каждую сторону.

2. Лягте на бок, совершайте круговые движения ногой, согнутой в коленном и тазобедренном суставе (по 8–10 раз для каждой ноги).

3. Лягте на живот, руки под голову. Приподнимайте прямые ноги поочередно, а затем одновременно (по 8–10 раз).

4. Лягте на живот. Опираясь на руки, поднимайте верхнюю часть туловища, прогибая спину (таз не двигается). Задержитесь в этом положении на 20–30 секунд. Повторите 8–10 раз.

5. Лягте на спину, руки вытянуты вдоль тела. Вместе или попеременно поднимайте прямые ноги вверх на 45°, затем опускайте. Повторите 8–10 раз.

В помощь Скорпионам

Сборы, улучшающие кровообращение в малом тазу, укрепляющие сосудистую стенку и обладающие антисептическими свойствами.

1. Чабреца трава — 2 части; мать-и-мачехи листья — 2 части, аира корневища — 2 части, крапивы трава — 1 часть, зверобоя трава — 1 часть, крушины кора — 1 часть. 4 столовые ложки смеси кипятить 5 минут в 1 л воды, настаивать 20 минут, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день в течение 2 месяцев.

2. Донника цветки — 1 часть, мать-и-мачехи листья — 1 часть, золототысячника трава — 1 часть, крапивы трава — 1 часть, тысячелистника трава — 2 части. 1 столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Не забудьте проконсультироваться с лечащим врачом!
Противогеморройный чай:

1. Лист сенны, трава тысячелистника, кора крушины, плоды кориандра, корень солодки — в равных частях. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять в теплом месте полчаса и принимать по ½ стакана на ночь.

2. Кора дуба — 3 части, семя льна — 3 части, цветки ромашки — 4 части. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 10 часов, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день после еды.

СТРЕЛЕЦ

Большие амбиции, большие скорости, большой оптимизм. Задлый охотник и спортсмен. Всегда попадает «в яблочко». Вечно в пути, в поисках справедливости и приключений. У Стрельца своя правда, и он убедит в ней кого угодно. Однако высокие духовные идеалы не мешают, а скорее помогают ему добиваться конкретных земных благ. Крепко держит знамя независимости. Любое покушение на личную свободу принимает «в штыки». Длительные ограничения чреватые для него стрессами, срывами, неврозами. При постоянных перегрузках нервная система расшатывается.

Стрельцы предрасположены к ревматизму, атеросклерозу, варикозному расширению вен, образованию тромбов, заболеваниям крови, печени, желчного пузыря, к нарушению обмена веществ, облысению, ожирению, разного рода «прострелам». Азарт, любовь к высоким скоростям нередко приводят к аварийным ситуациям и травмам таза, нижних и верхних конечностей и др.

Лечиться Стрельцы не любят, их трудно удержать в постели. Эффективность лечения во многом зависит от личных взаимоотношений с врачом.

Советы Стрельцам

Чтобы меньше болеть:

— сужайте круг интересов до одной-двух гениальных идей, не истощайте организм чрезмерными нагрузками;

— не включайте космическую скорость, если находитесь в автомобиле, а не в ракете;

— скромнее ведите себя за обеденным столом: большой авторитет не всегда достигается с помощью большого веса.

Ваши слабые места — бедра и ягодицы. Укрепляют их следующие упражнения (можно выполнять при варикозном расширении вен).

1. Встаньте прямо, правой рукой держитесь за опору, левую вытяните в сторону. Делайте махи левой ногой сначала вперед, потом в сторону и назад (по 6—10 раз). То же самое — для правой ноги.

2. Поставьте ноги широко по продольной линии (правая впереди, левая сзади). Приседайте так, чтобы колено правой ноги не выходило за ее носок, а колено левой ноги — почти дотрагивалось до пола. Основную нагрузку перемещайте на правую ногу, упираясь на пятку и напрягая ягодицы. Поменяйте ноги. Повторите по 6—10 раз для каждой ноги.

3. Лягте на спину, руки в стороны. Согните ноги и подтяните колени к животу. Затем сильным движением поверните таз вправо, затем влево. При этом голова, плечи и руки прижаты к полу. Повторите по 8—10 раз в каждую сторону.

4. Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, руки лежат вдоль тела. Поднимайте таз и спину до тех пор, пока не будете касаться пола только головой, плечами, локтями и ступнями ног. Вернитесь в исходное положение, постепенно опуская спину от шеи до поясницы.

5. Лягте на спину, руки за голову. Крутите ногами, имитируя езду на велосипеде (от 10 до 30 кругов каждой ногой).

Чтобы ноги не уставали, придерживайтесь следующих правил:

- не стойте неподвижно слишком долго на одном месте;
- не сидите без движения на неудобном стуле или кресле;
- не находитесь в обогреваемом помещении в утепленной обуви;
- не ходите весь день в обуви на высоком каблуке;
- придя с работы домой, полежите 10—15 минут, подложив под ноги валик. Это отдых не только для ног, но и для сердца. Уставшие ноги хорошо вымыть в теплой воде с добавлением соли или уксуса. Полезен и душ с чередованием холодной и теплой воды.

В помощь Стрельцам

Желчегонные и применяемые при заболеваниях печени средства:

1. Подсолнечное масло, очищенное (рафинированное). Утром натощак по 1—2 столовые ложки.

2. Одуванчик лекарственный. В народной медицине применяется при желчнокаменной болезни, болезнях печени, геморрое, хронических запорах. Настой (1 столовая ложка измельченного корня на 1 стакан кипятка) принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды. Этот настой возбуждает аппетит.

Салат из молодых листьев одуванчика употребляют как мочегонное, отхаркивающее, кровоочистительное и желчегонное средство. Особенно он рекомендуется при малокровии.

3. Бессмертник песчаный — народное средство, применяемое при заболеваниях печени, желчного пузыря, камнях в почках и желчном пузыре, а также при водянке, кашле, аскаридозе. 1 столовую ложку сухих цветков заваривают $1\frac{1}{2}$ стакана кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и пьют теплым по 2 столовые ложки 3—4 раза в день за полчаса до еды.

4. Шиповник обладает не только мочегонным, но и желчегонным действием. 1 столовую ложку плодов шиповника заливают 2 стаканами кипятка, кипятят в закрытой посуде 10 минут, затем отвар настаивают в темном месте 22—24 часа (обязательно в плотно закрытой посуде), процеживают и пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой.

Предварительно проконсультируйтесь с лечащим врачом!

КОЗЕРОГ

Амбиций не меньше, чем у Стрельца, зато больше терпения, логики и порядка. Козерог живет по принципу: «Вижу цель!»; работать умеет, не умеет отдыхать. Ограничения принимает как должное. Старательно скрывает любые чувства, а со стороны кажется вовсе бесчувственным. А все потому, что Козерог привык подтверждать свои намерения не эмоционально, а материально. Увы, в процессе строительства прочного фундамента для взаимоотношений рискует потерять сами отношения. Одиночество компенсирует ударным трудом.

Трудоголики-Козероги изнуряют себя работой и спартанским образом жизни, а в результате вместо цветов и аплодисментов полу-

чают целый букет хронических заболеваний. Они предрасположены к ревматизму, артриту, подагре, остеохондрозу, атеросклерозу, моче- и желчнокаменной болезни, экземам. Наиболее уязвимы позвоночник, коленные суставы, зубы, кожа. Злейшие враги — холод, сырость, сквозняки, депрессивные состояния.

В детстве Козероги не отличаются хорошим здоровьем, но с возрастом витальность растет. По Омару В. Гаррисону «Многие Козероги еще полны энергии, когда их сверстники уже «прожили» жизнь и прикованы к инвалидному креслу». В лечении Козероги консервативны, им нужна уверенность в результатах. Еще важнее доверие к лечащему врачу.

Советы Козерогам

Чтобы меньше болеть:

— соблюдайте режим отдыха и труда (обратите внимание на порядок слов: вначале — отдых и полноценный сон);

— из всех процедур в первую очередь выбирайте смехотерапию. Вам кажется это несерьезным? То-то и оно!

— привычка — вторая натура Козерога. Привыкайте к полезному: активному отдыху на природе, регулярным физическим упражнениям.

Упражнения для позвоночника.

1. Встаньте спиной к стене, прикасаясь к ней затылком, плечами, ягодицами, икрами ног и пятками. Напрягите мышцы живота и ягодиц, вытяните шею, прижмите подбородок к груди. Удерживайте такое положение 20—30 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 8—10 раз.

2. Встаньте спиной к стене, прикасаясь к ней затылком, плечами, ягодицами, икрами ног и пятками. В таком положении делайте приседания (8—10 раз).

3. Встаньте лицом к спинке стула, обопритесь на нее двумя пальцами обеих рук (средним и указательным). Втяните живот, сожмите ягодицы, приподнимитесь на носки, стараясь как можно дальше вытянуться всем телом вверх. Через 5—15 секунд с силой опуститесь на пятки. Повторите упражнение 8—15 раз.

4. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Не сгибая колен, с прямой спиной наклонитесь вперед, пытаясь достать руками стопы. Вернитесь в исходное положение.

Усложненный вариант: наклонитесь и, обхватив голени руками, сделайте 2—3 пружинистых сгибания, пытаясь коснуться лбом

коленей. Вернитесь в исходное положение. Повторите каждое упражнение по 6—10 раз.

5. Лягте на спину, руки в стороны ладонями к полу. Поднимите прямые ноги вверх, опираясь руками об пол. Медленно опустите их за голову, пытаясь достать носками пол. Не торопясь, вернитесь в исходное положение. Повторите 4—6 раз.

В помощь Козерогам

Лекарственные растения против ревматизма

1. Снять боль при ревматизме и невралгии можно с помощью отвара из мяты перечной. 1 столовую ложку мяты залейте 1 стаканом воды, накройте крышкой и нагревайте на водяной бане в течение 30 минут. Снимите с огня, через 10 минут процедите. Накладывайте на больные места примочки с отваром мяты. Примочки следует менять на свежие каждые 2—3 минуты.

2. При ревматизме и невралгии в болезненные суставы втирают смесь, состоящую из соснового скипидара, хлороформа и подсолнечного масла (в равных частях).

3. Противовоспалительным и болеутоляющим свойством обладают почки тополя черного. Для приготовления настоя 1 столовую ложку тополиных почек залейте 1 стаканом воды, накройте крышкой, нагревайте на водяной бане 15 минут, затем дайте настояться в течение 45 минут, процедите, долейте кипяченой водой до первоначального объема. Пейте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Перед применением этих средств не забудьте посоветоваться с лечащим врачом.

При подагре хорошо зарекомендовала себя лесная земляника:

- 1 столовую ложку сухих измельченных листьев земляники заливают 1 стаканом воды, накрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают в течение 45 минут, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3—5 раз в день.

- Вместо настоя из листьев земляники можно пить чай из ее плодов. 1 столовую ложку сухих ягод заваривают 1 стаканом кипятка. Такой чай пьют по 1 стакану три раза в день.

ВОДОЛЕЙ

Яркая индивидуальность. Неординарен всегда: и когда борется за всеобщее счастье в мировом масштабе, и когда нарушает устои общества. У него свой взгляд на мир, который не всегда совпадает

с общепринятым. Водолей не терпит скуки. Работая «на интерес», проявляет изобретательность и целеустремленность. Но его энтузиазм мигом исчезает в обстановке однообразия, муштры, ограничений. Богат Водолей не деньгами, а друзьями, и всегда готов им помочь. Ну а членам семьи приходится безропотно ждать своего Одиссея.

Неугомонный характер не дает покоя этому человеку, распорядок дня не для него писан. Такой образ жизни переутомляет нервную систему и может сделать Водолея пациентом невропатолога или психиатра. Нервные расстройства переходят в физические недуги. Течение болезни бывает непредсказуемым: болезнь может внезапно осложниться или исчезнуть сама по себе. Иногда случаются необычные, труднодиагностируемые заболевания.

Водолей предрасположен к болезням глаз и нервной системы, невралгическим болям, спазмам сосудов голени, тромбозам. Судороги икроножных мышц могут стать причиной несчастного случая на воде. Небезопасны электричество, молнии, различные излучения.

Советы для Водолеев

Чтобы меньше болеть:

— слушайте не только друзей, но и свой организм: ваша нервная система все чаще требует покоя и одиночества, свежего воздуха и тишины;

— держите на видном месте координаты мастера по ремонту электроприборов;

— не паникуйте, если не помогают врачи. Такому нестандартному человеку часто подходят нетрадиционные методы лечения и профилактики (иглотерапия и т. п.).

Упражнения, направленные на укрепление икроножных мышц. Их можно выполнять при варикозном расширении вен.

1. Ходьба:

— с высоким подниманием коленей (1–2 минуты);

— на носках (1–2 минуты);

— на пятках (1–2 минуты).

2. Станьте прямо, рука на опоре. Поднимитесь на носки, сделайте перекат на пятки, снова на носки и т. д. (10–15 раз).

3. Станьте прямо, рука на опоре. Медленно приседайте на носках, колени врозь (8–10 раз).

4. Лягте на спину, ноги врозь. Поверните носки и колени внутрь, затем — наружу. Повторите 8–10 раз.

5. Лягте на спину, ноги выпрямлены. Поочередно сгибайте и разгибайте стопы с усилием, как бы нажимая «на педали» (10—15 раз для каждой стопы).

В помощь Водолеям

Ароматическая ванна

Оказывает общеукрепляющее и успокаивающее действие.

Сбор: мелисса, тысячелистник, полынь горькая, душица, корень аира, мята перечная, почки сосновые — в равных частях (по 2 столовые ложки). Смесь кипятят в 10 л воды в закрытой эмалированной посуде (например, в ведре) в течение 30 минут. Процеживают, добавляют в ванну с водой. Принимают ванну 15—20 минут при температуре воды 37—38°.

Успокоительный чай

Применяется при перевозбуждении нервной системы и бессоннице. **Состав:** мята перечная — 2 части, трилистник — 2 части, корень валерианы — 1 часть, шишки хмеля — 1 часть. 2 столовые ложки смеси заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 30 минут, процеживают и пьют как чай по ½ стакана 2 раза в день (утром и вечером).

В случае сердечно-сосудистых заболеваний с ярко выраженным нервным беспокойством и бессонницей 1 столовую ложку мелко порезанной травы пустырника заливают 1 стаканом воды, накрывают крышкой, нагревают на водяной бане 15 минут, снимают с огня, через 45 минут процеживают и доливают кипяченой водой до первоначального объема. Настой принимают по 1 столовой ложке 5—6 раз в день.

Помните, что перед приемом ванн или препаратов из лекарственных трав предварительно следует проконсультироваться с врачом.

РЫБЫ

Вне зависимости от роста и веса Рыбы внешне кажутся инертными, вялыми, флегматичными. Зато недостаток энергии с лихвой компенсируется природным обаянием. Если же затронуты чувства, откуда только и силы берутся! Полет фантазии, воображение — здесь им равных нет.

Своей цели Рыбы достигают мягко, ненавязчиво, окольными путями. Но и бесцельное существование их не угнетает — плывут

себе по течению. Имеют свойство попадать под влияние окружающих; хорошо, если рядом окажется достойный человек.

Редкие Рыбы отличаются крепким здоровьем. Их самочувствие напрямую связано с эмоциональным состоянием. Нервная система часто дает сбой. Они плохо переносят переохлаждение, быстро подхватывают инфекции, подвержены болезням крови, эндокринной системы, аллергическим реакциям, кожным заболеваниям. Легко привыкают к лекарствам и дурным привычкам. Самое уязвимое место — стопы ног, их нужно оберегать от ушибов, порезов, царапин, потертостей, мозолей. Нередко наблюдаются плоскостопие, отечность голеностопных суставов.

Рыбы — самые беспокойные и впечатлительные пациенты, настроенные весьма пессимистично. Но они также внушаемы, и самое главное для врача — снять их нервное напряжение.

Советы Рыбам

Чтобы меньше болеть:

— коллекционируйте положительные эмоции, ищите их повсюду: на выставках, концертах, спектаклях, в кино, приятной компании, на природе у речки или моря;

— сами пробуйте свои силы в искусстве: не прославитесь, так нервы успокоите;

— заведите семейного врача, грамотного и терпеливого, еще лучше — психотерапевта (в его роли могут выступить и самые близкие друзья).

Упражнения для укрепления стоп.

1. Ходьба с поворотом стопы вовнутрь («косолапо») — 30–50 шагов.

2. Ходьба на наружных краях стоп — 30–50 шагов.

3. Сидя на стуле, имитируйте ходьбу на месте, не отрывая носки от пола (1 минута).

4. Сидя на стуле, совершайте ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев (8–10 раз).

5. Сидя на стуле, захватывайте и удерживайте пальцами стопы в течение 3–5 секунд мелкие предметы.

6. Лягте на пол, ноги согнуты, руки вдоль туловища. Попеременно поднимайте ноги вверх, совершая активные круговые движения стопой до появления усталости в ногах.

В помощь Рыбам

При простудах в первые дни болезни как потогонное и жаропонижающее средство используют липовый цвет. 2 столовые лож-

ки измельченного сырья заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают и пьют теплым по 1—2 стакана на ночь вместо чая.

Вместо липового можно пить малиновый чай. 4 столовые ложки сухих ягод заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 минут и пьют на ночь по 2 стакана. Сухие ягоды можно заменить малиновым вареньем (2 чайные ложки на 1 стакан теплого чая).

При экземе и дерматитах: 2 чайные ложки травы фиалки трехцветной заливают стаканом воды, нагревают на водяной бане 15 минут, снимают с огня, настаивают в течение 45 минут, процеживают и доливают кипяченой водой до первоначального объема. Такой настой пьют по 2 столовые ложки 3 раза в день.

При лечении ран, которые долго не заживают, трофических язв, ожогов применяют сок каланхоэ перистого. Сначала раны или язвы обрабатывают (так называемый туалет раны), затем их накрывают 3—4 слоями марли, смоченной соком, и накладывают повязку. Данные процедуры делают ежедневно до очищения раны от некротических масс, а затем — через день. Курс лечения длится от 5 до 20 дней. Из побочных явлений иногда отмечается жжение.

Хороший результат дает и прикладывание к ране очищенных листьев алоэ древовидного или смазывание ран соком этого растения. В любом случае необходима консультация лечащего врача.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ И ЗДОРОВЬЕ

П. Глоба считает, что лучшее время для начала лечения (планового) приходится на 12-й лунный день (л. д.). В этот день полезны водные процедуры, омовение в источниках. Лекарства хорошо усваиваются в 13-й л. д. Цикл лечения травами рекомендуется начинать в 4-й л. д. А работать с травами (собирать их, сушить, настаивать) нужно в 5-й л. д. В 8-й л. д. готовят особо сложные препараты от любых болезней, которые состоят из 108 или 72 компонентов.

В дни полнолуния можно уменьшать дозу принимаемых лекарств, чтобы не было побочных эффектов. В новолуние лекарства вообще плохо усваиваются.

Внимание! *Перед приемом ванн или препаратов из лекарственных растений обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом!*

То же касается и физических упражнений. Даже если у вас нет проблем со здоровьем, выполняйте их без фанатизма, постепенно увеличивая темп и физическую нагрузку. Выбрав по 1—2 уп-

ражнения из тех, что рекомендуются каждому знаку, вы можете составить свой индивидуальный комплекс и менять его время от времени. Подходите к этому процессу творчески, но обязательно прислушивайтесь к самочувствию, поскольку некоторые упражнения требуют определенной физической подготовки. Особенно нужно быть внимательным к своему здоровью в дни новолуния и полнолуния (контролируйте пульс и артериальное давление).

Начинать цикл физических упражнений хорошо во 2-й лунный день. Полезно давать нагрузку своему организму в 3-й, 14-й, 16-й, 17-й, 21-й, 23-й, 24-й л. д. и тогда, когда Луна находится в знаке Водолея. Самыми спортивными являются 3-й и 21-й л. д., они вполне подходят для соревнований. В 16-й л.д. физические упражнения должны быть в радость, если же они вызывают чувство раздражения, тревоги или усталости, прекращайте занятия. 23-й л. д. хорош для упражнений и процедур, укрепляющих позвоночник. Не следует переутомляться в 1-й, 11-й, 12-й, 22-й, 25-й, 26-й, 29-й, 30-й л. д. и в те дни, когда Луна проходит знак Льва.

Характеристика и нумерация лунных дней дана по системе П. Глобы (см. раздел «Отрывные календари»).

• **Любая астрологическая информация в первую очередь касается типичных представителей того или иного знака Зодиака.** Такое предупреждение нередко встречается в астрологической литературе. Попробуем разобраться, что это значит. Допустим, о ком-то говорят: «По гороскопу он — Лев». Астролог обязательно уточнит: «У этого человека в гороскопе Солнце находится в знаке Льва». Если же в знаке Льва помимо Солнца находится еще несколько планет, или Луна, или другие важные элементы гороскопа, то речь идет о типичном представителе знака Льва. То же самое можно сказать и о других знаках Зодиака.

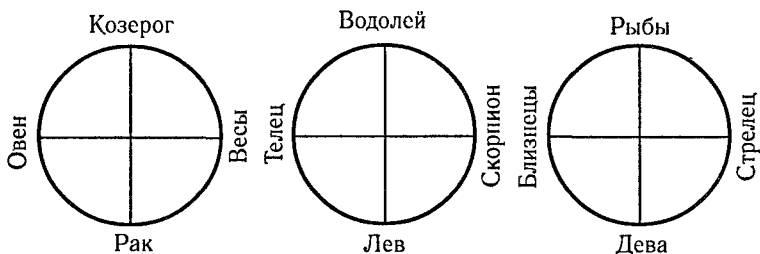
«ПРИЦЕЛЬНЫЙ КРЕСТ»

«Зодиакальный круг представляет собой макроскопический образ человека, где каждый знак Зодиака соответствует определенным частям тела, органам и системам», — это слова известного астролога, врача Ларисы Назаровой. Какие могут быть слабые места у того или иного знака Зодиака, вы уже знаете из предыдущей главы. Но это только малая часть медицинской астрологии. Для того, чтобы дать рекомендации конкретному человеку, сначала нужно построить его индивидуальный медицинский гороскоп, а

при необходимости — еще и гороскоп болезни. Этот вариант был бы наилучшим. Но что делать, если такой возможности нет? Определенную помощь окажет дополнительная информация, в которой можно разобраться и без помощи астролога-профессионала.

Еще раз внимательно прочитайте о болезнях, свойственных вашему знаку рождения, а также противоположному знаку Зодиака и тем знакам, которые отстоят от вашего на 90°. «Получается так называемый «прицельный крест» — вроде перекрестия линий в оптическом прицеле снайперской винтовки. Беря на мушку болезнь, мы направляем оздоровительные усилия по всему кресту, по четырем знакам Зодиака», — пишет астролог Феликс Величко.

Вот эти кресты:



Посмотрите на тот крест, в который входит ваш знак Зодиака. Имейте в виду, что в течение жизни у вас может проявиться болезнь по любому из знаков данного креста (чаще всего — по противоположному).

Рассмотрим в качестве примера первый крест и знак Овна. Так, головная боль, проблемы с артериальным давлением, свойственные Овнам, иногда могут быть вызваны нарушением функции почек (знак Весов). Несоблюдение режима питания нередко приводит Овнов к болезням желудка (знак Рака), нарушению обмена веществ, остеохондрозу (знак Козерога) и т. д.

Переходим к следующему кресту. Например, представители знака Тельца часто болеют ангинами. Из-за общей интоксикации организма во время болезни у них могут возникнуть проблемы с мочеиспусканием (знак Скорпиона). Если ангину вовремя не лечить, она нередко дает осложнения на сердце (знак Льва), сосуды (знак Водолея) и т. п.

Еще один крест — возьмем для примера знак Близнецов. Помимо слабых легких представители этого знака отличаются неустойчивой нервной системой, что со временем может привести к

гипертонии (знак Стрельца), нервным расстройствам, аллергиям (знак Рыб). Неупорядоченный образ жизни, неполноценное питание плохо сказывается на пищеварении (знак Девы). Подобным образом можно рассматривать и остальные знаки по каждому кресту.

Эти примеры вовсе не означают, что вы обязательно переболите приведенными в них (или любыми другими) болезнями своего «прицельного креста». Но, занимаясь лечением болезни по одному знаку, обратите внимание на органы, соответствующие остальным знакам креста: возможно, их нужно поддержать, принять профилактические меры.

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ГОД

У каждого из нас есть свой персональный календарь, где точкой отсчета служит день рождения. Год от предыдущего до следующего дня рождения называется биологическим годом. Так же, как календарный, он делится на 12 частей — месяцев. Из этих месяцев неблагоприятными для здоровья традиционно считаются второй и двенадцатый (по некоторым данным, именно на них приходится пик естественных смертей). Так, если вы родились 25 июня, то второй месяц вашего биологического года длится с 25.07 по 25.08, а двенадцатый — с 25.05 по 25.06. В эти периоды вам нужно беречь себя: не «гореть» на работе, щадить нервную систему, ограничивать физические нагрузки, чаще отдыхать, следить за самочувствием, а при малейшей необходимости — обращаться к врачу. Некоторые астрологи к двум вышеуказанным месяцам добавляют еще два: седьмой и восьмой (в нашем примере это дни с 25.12 по 25.01 и с 25.01 по 25.02).

Если брать по «полному» варианту, получается, что из жизни как бы «выпадают» 4 месяца. Надо отметить, не все астрологи придерживаются такого мнения. Но почти все согласны с тем, что самым тяжелым месяцем биологического года однозначно считается двенадцатый (то есть месяц, предшествующий дню рождения). Возможно, этот период будет несколько короче, но продлится и после дня рождения — все зависит от расположения планет в вашем индивидуальном гороскопе. Даже сокращая сроки до минимума, *неделю до дня рождения и неделю после дня рождения будем считать периодом неблагоприятным*. Теперь отсчитайте от этого периода полгода, а также по три месяца в каждую сторону — эти деньки тоже будут не самыми приятными в вашей жиз-

ни. Снова получается уже знакомый вам «прицельный крест». В приведенном выше примере (дата рождения — 25.06) по «прицельному кресту» самыми напряженными периодами будут: 18.06—1.07 (неделя до и неделя после дня рождения); 18.09—1.10 (три месяца спустя); 18.12—1.01 (полгода спустя) и 18.03—1.04 (спустя еще три месяца). Вот этот второй способ определения неблагоприятных дней года считается более целесообразным. Хотя в конечном итоге все зависит от индивидуального гороскопа. Все, повторюсь, кроме двух недель (это минимум) в районе вашего дня рождения.

Конечно, такие расчеты весьма приблизительны. Но проверить их довольно просто. Составьте индивидуальный календарь своего биологического года и следите за положением дел и состоянием здоровья в указанные периоды. Многие из вас наверняка уже подметили какие-то неудачные дни, повторяющиеся из года в год с завидной регулярностью. Вероятно, вы также заметили и положительные отрезки времени, когда все решается как бы само по себе. Таковыми считаются первый, пятый и девятый месяцы биологического года (некоторые астрологи добавляют сюда и шестой, десятый, одиннадцатый месяцы).

Есть еще один интересный метод. Если 12 дней после дня рождения символически приравнять к 12-ти месяцам года (день рождения считается первым днем), то, соответственно, беспокойными в плане здоровья могут быть 2-й, 7-й, 8-й и 12-й дни. По мнению Ф. Величко, в первую очередь эти дни опасны для новорожденных и требуют особого наблюдения со стороны родителей и медперсонала. По большому счету, как вы проведете каждый из этих двенадцати дней, так сложатся и соответствующие им месяцы вашего биологического года. Постарайтесь провести их нескучно, без напряжения и в то же время с пользой для дела и вашего здоровья!

ЛУНА И ЗДОРОВЬЕ

Не секрет, что наше здоровье во многом зависит от смены фаз Луны и знаков Зодиака, которые она проходит.

Так, на *растущей Луне* улучшается самочувствие, повышается физический потенциал, организм быстрее справляется с инфекциями, — пик приходится на *полнолуние*. Но ближе к полнолунию растет и активность микроорганизмов, увеличивается число заболеваний бактериальной природы, чаще происходит отравле-

ние алкоголем и несвежими продуктами, поэтому нужно уделять пристальное внимание качеству употребляемых блюд и напитков.

При полной Луне лучше усваиваются лекарства, но сильнее проявляется их побочное действие. Доктор биологических наук А. Дубров отмечает неэффективность проведения прививок в полнолуние, поскольку происходит быстрый распад препарата и вывод его из организма. К тому же в этот период дети, особенно маленькие, грудные, становятся более крикливыми, беспокойными, чаще просыпаются по ночам.

Травмы и операции в полнолуние опасны, они чреваты большими кровопотерями, так как свертываемость крови минимальная. В старину медики никогда не пускали кровь своим пациентам в данный период. В наше время западногерманские хирурги установили, что значительная часть кровотечений после хирургических операций происходит на растущей Луне, но особенно увеличивается их число в полнолуние. Врачи психиатрических больниц заметили, что в это время их пациенты проявляют наибольшее беспокойство. Влияние полной Луны на нервные болезни, эпилепсию, лунатизм, головокружения и лихорадки отмечали и древние лекари.

На убывающей Луне сам организм и его защитные функции потихоньку ослабевают, «утихомириваются» и бактерии, зато вирусы готовятся к атаке. *В новолуние*, когда понижен иммунитет, растет количество вирусных заболеваний, а лекарства, как правило, плохо усваиваются. Вот почему так важно соблюдать щадящий режим, не подвергать себя чрезмерным нагрузкам, не переедать. В дни новолуния усиливаются ревматические и невралгические боли, ухудшается снабжение мозга кислородом, повышается свертываемость крови. Поэтому профилактические меры необходимы тем, кто предрасположен к образованию тромбов.

Не меньшее влияние оказывает на наш организм и *Лунный Зодиак*. Не случайно С. Вронский посвятил данной теме следующие слова: «Прислушиваясь к своему внутреннему голосу и голосу разума, подчиняясь космобиологическим закономерностям многовековой давности, я без преувеличения могу сказать, что избавил многих своих больных не только от смерти, но также и от тяжких послеоперационных последствий».

Давайте подробнее рассмотрим эти космобиологические закономерности.

Когда Луна проходит знак Овна, многие жалуются на головные боли, проблемы со зрением, бессонницу, повышенную не-

рвную возбудимость. В эти дни противопоказана деятельность, требующая длительной концентрации внимания, чтение при искусственном освещении (страдает зрение). Употребление спиртных напитков следует свести до минимума. Не желательно стричь волосы, прокалывать уши, лечить и удалять зубы.

Не стоит проводить операции на головном мозге, в полости рта, на глазах, ушах, носу, верхней челюсти, подбородке (в том числе косметические). Вообще не следует касаться скальпелем головы, лица*.

Пломбировать и удалять зубы, снимать зубной камень, ставить коронки или мосты, лечить пародонтоз следует на убывающей Луне в знаках от Близнецов до Стрельца.

Когда Луна проходит знак Тельца, аппетит растет, но нужно соблюдать диету! Полное голодание исключено, зато вполне можно обойтись без сладких, мучных, жирных блюд. Замените их морепродуктами. Чтобы не страдала система пищеварения, поджелудочная железа, пища должна быть качественной, свежеприготовленной.

Уязвимы горло и шея, в связи с чем следует остерегаться сквозняков и холодных напитков. Не стоит лечить и удалять зубы, особенно нижние.

Нельзя оперировать затылок и мозжечок, уши, нос, шею, горло, зев, глотку, гортань, трахею, пищевод, нижнюю челюсть, голосовые связки, гайморовы и лобные пазухи, щитовидную железу, плечи и плечевые суставы.

Когда Луна проходит знак Близнецов, становится особенно актуальной проблема чистого воздуха. Желательно избегать душных, прокуренных помещений, ведь органы дыхания становятся чрезвычайно чувствительными. Профилактические меры необходимы больным бронхиальной астмой. Полезны прогулки на свежем воздухе (например, в парке). Плечи, руки нужно беречь от чрезмерных нагрузок, нервную систему — от перенапряжения.

Противопоказаны операции на языке, трахее, бронхах, легких, плевре, верхних конечностях.

Когда Луна проходит знак Рака, наш аппетит снова растет, и снова ему нельзя потакать, поскольку уязвимы желудок и поджелудочная железа. Хорошо усваиваются кисломолочные про-

* Здесь и далее данные о запрете на операции даны по системе С. Вронского. Разумеется, это не касается неотложных случаев, когда ни у врача, ни у пациента не остается выбора.

дукты пониженной жирности. Не следует пить много жидкости (могут появиться отеки), спиртных напитков, принимать сильнодействующие лекарства, заниматься биоэнергетическим лечением. Молочные железы в такие дни нуждаются в особо бережном обращении (в первую очередь это касается кормящих матерей).

Не следует проводить операции на органах пищеварительного тракта (желудке, поджелудочной железе, печени, желчном пузыре), на грудной клетке, плевре и диафрагме, лимфатической системе, молочных железах.

Когда Луна проходит знак Льва, становятся уязвимыми сердце, сердечно-сосудистая система, спина. Поэтому нужно строго дозировать физические нагрузки, избегать нервных потрясений. Не носите тяжести и не сидите на сквозняке, чтобы не прихватил радикулит.

Не рекомендуются операции на сердце и сосудах, ребрах и позвоночнике, диафрагме, селезенке.

Когда Луна проходит знак Девы, она призывает нас вплотную заняться своим здоровьем, подумать о распорядке дня, гигиенических процедурах, а также о режиме и качестве питания, ведь слабым местом организма у многих становится кишечник, а также желчный пузырь. Не рекомендуется делать промывание кишечника, слепое зондирование, греть живот.

Не желательны операции в районе солнечного сплетения, на брюшной полости, селезенке, поджелудочной железе, желчном пузыре, привратнике желудка.

Когда Луна проходит знак Весов, становятся уязвимыми почки, поясница, поджелудочная железа. Следовательно, нужно сокращать в своем рационе сладкие, жирные, острые блюда. Избегайте гнева и раздражительности, которые тут же скажутся на вашем самочувствии (может появиться головная боль, повыситься артериальное давление). Защищайте поясницу от сквозняков и непомерных физических нагрузок.

Противопоказаны операции на почках, надпочечниках, мочевом пузыре, матке, яичниках, селезенке. Желательно избегать любых операций в области паха и на позвоночнике.

Когда Луна проходит знак Скорпиона, иммунитет снижается, следует остерегаться различных инфекций и простуд. Они могут быстро отразиться на состоянии органов мочеполовой сферы, которая становится уязвимой в эти дни. П. Глоба даже призывает к половому воздержанию в данный период. Не рекомендуется

клизмы, промывания кишечника, чтобы не пострадала толстая и прямая кишка.

Не следует оперировать половые органы, железы внутренней секреции, толстую и прямую кишку, мочеточники, мочевой и желчный пузырь. По мнению С. Вронского, не желательны любые другие операции в области паха, а также операции на почках, шее, горле, зеве, глотке, гортани.

Когда Луна проходит знак Стрельца, вашей печени и желчному пузырю нужна щадящая диета. Постарайтесь ограничить употребление спиртного, а также жирных и жареных продуктов. Уязвимыми становятся бедра, ягодицы, крестец. Старайтесь не перегружать ноги, если страдаете варикозным расширением вен. Не желательны донорские процедуры и все, что связано со сдачей или переливанием крови.

Не рекомендуется оперировать таз, тазобедренные суставы, связки и сухожилия, ноги (от тазобедренного до коленного сустава), печень.

Когда Луна проходит знак Козерога, становятся уязвимыми колени и позвоночник, повышен риск перелома костей. Соблюдайте технику безопасности, работая на высоте, будьте осторожны в гололед! Следует отложить визиты к стоматологу, косметологу, мануальному терапевту. Зато можно начинать голодание (если нет проблем с желудком), не ограничивая потребление жидкости.

Противопоказаны операции на челюстях, позвоночнике, коленных суставах, сухожилиях, берцовых костях. Желательно исключить операции и на любых других костях.

Когда Луна проходит знак Водолея, становятся уязвимыми голени, страдает зрение, большую нагрузку испытывает нервная система. Общение с домашними животными поможет снять стресс, нервное напряжение. Полезны прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, водные процедуры; целебной силой обладает вода из источников.

Не следует оперировать головной мозг, глаза, сосуды, голени и лодыжки, надкостницу, икроножные мышцы, сухожилия.

Когда Луна проходит знак Рыб, не рекомендуется пить много жидкости, употреблять спиртные напитки (допустимо лишь небольшое количество кагора). В такие дни повышается риск аллергических реакций, в том числе на лекарства. Уязвимы кожа, печень, лимфатическая система, органы кроветворения. Становятся чувствительными ступни ног. Не нагружайте их сверх меры, надевайте мягкую обувь, берегите от грибковых заболеваний.

Не рекомендуются операции на лимфатической системе, ступнях, голеностопных суставах.

По мнению Павла Глобы, чтобы все прошло гладко, операции надо проводить по противоположному знаку лунного Зодиака.

Например, органы и части тела, соответствующие знаку Овна (голову, глаза, лицо), лучше всего оперировать в те дни, когда Луна расположена напротив — в знаке Весов. И наоборот, операции на почках и пояснице (за них «отвечают» Весы) желательны проводить, когда Луна проходит знак Овна.

Еще один пример. Оперировать подчиненные знаку Тельца шею, горло, щитовидную железу нужно в тот период, когда Луна проходит противоположный Тельцу знак Скорпиона. А гинекологические («ведомство» Скорпиона) операции следует делать при Луне, находящейся в знаке Тельца. И так далее по парам противостоящих друг другу знаков (Близнецы — Стрелец, Рак — Козерог, Лев — Водолей, Дева — Рыбы).

Чтобы не было осложнений, кровотечений, операции лучше проводить на убывающей Луне за исключением дней полнолуния и новолуния. Конечно, это не касается неотложных случаев, когда малейшее промедление опасно для жизни.

Лунный календарь болезни

О том, как будет протекать болезнь, можно судить по качеству лунного дня, в который она началась. Эту информацию обнародовал Сергей Вронский, известный астролог, врач-хирург, разведчик и просто уникальная личность. По его мнению, если болезнь началась во 2-й, 6-й, 7-й, 11-й (у мужчин), 14-й, 15-й, 16-й, 19-й, 24-й, 27-й, 28-й лунные дни, она будет непродолжительной и пройдет без опасных последствий для здоровья.

Начавшись в 1-й, 3-й, 4-й, 8-й, 9-й, 11-й (у женщин), 13-й, 17-й, 18-й, 20-й, 21-й, 22-й, 23-й лунные дни, болезнь может затянуться надолго, оказаться опасной. В первую очередь это касается 17-го, 18-го, 21-го и 22-го лунных дней.

Особого внимания и немедленной помощи со стороны требуют болезни, начавшиеся в 5-й, 10-й, 12-й, 25-й, 26-й, 29-й и 30-й лунные дни. В противном случае исход болезни может оказаться плачевным.

По мнению С. Вронского, любое острое заболевание длится не более одного лунного месяца (оно или заканчивается выздоровле-

нием, или переходит в хроническую форму, или... но не будем о грустном!).

У многих остroteкущих болезней есть критические (кризисные) дни, всего же в течение лунного месяца таких кризисов может быть восемь:

1-й кризис возможен	на 4-й день от начала болезни,
2-й — “ —	на 7-й день,
3-й — “ —	на 10-й день,
4-й — “ —	на 14-й день,
5-й — “ —	на 18-й день,
6-й — “ —	на 21-й день,
7-й — “ —	на 24-й день,
8-й — “ —	на 28-й день.

Однако чаще всего дело обходится лишь тремя критическими днями, которые обычно наступают на 7-й, 14-й и 21-й дни от начала заболевания.

ПРИЧИНА И СЛЕДСТВИЕ БОЛЕЗНИ

Медицинская астрология учит нас, что болезни проявляются на трех уровнях: духовном, психическом и физическом. Чаще всего они бывают взаимосвязанными, переходят с одного уровня на другой. Так, болезни тела, или физические, всегда эмоционально переживаются на душевном (психическом) уровне, а тяжелые болезни могут сломить дух человека. И наоборот, болезни духа непременно сказываются на психическом состоянии человека, а затем приводят его к телесным недугам.

Лариса Назарова удачно систематизировала эти взаимосвязи в книге «Медицинская астрология». Согласитесь, полезно знать истоки, духовные причины наших болезней. Ведь, устранив причину, можно исправить и следствие, то есть избавиться от болезни физической.

Духовные причины болезней:

Солнце — самодовольство, эгоцентризм;

Луна — неустойчивость личности (отсутствие собственного мнения, переменчивость, подверженность влиянию окружающих);

Меркурий — обман, предательство, воровство;

Венера — корысть, нарушение гармонии, справедливости;

Марс — агрессия, разрушения;

Юпитер — авторитарность, гордыня, тщеславие;

Сатурн — привязанность к имуществу, жадность, стяжательство;
Уран — материальная зависимость, приводящая к рабству духа;
Нептун — корысть, извлекаемая из неординарных способностей (например, из ясновидения);

Плутон — агрессия, насилие, жажда власти над толпой, использование магических способностей в корыстных целях;

Хирон — двуличие, хитрость, интриганство;

Прозерпина — нежелание перемен, духовного роста.

Есть ли практическая польза от данной информации? Есть! Давайте для начала узнаем, какими знаками Зодиака управляют вышеперечисленные планеты.

Управители знаков Зодиака:

Овен — Марс, Плутон.

Телец — Венера.

Близнецы — Меркурий, Прозерпина.

Рак — Луна.

Лев — Солнце.

Дева — Прозерпина, Меркурий.

Весы — Хирон, Венера.

Скорпион — Плутон, Марс.

Стрелец — Юпитер, Нептун.

Козерог — Сатурн, Уран.

Водолей — Уран, Сатурн.

Рыбы — Нептун, Юпитер.

Теперь посмотрите, какие планеты управляют вашим знаком Зодиака, какие духовные недуги им свойственны. Возможно, вам откроется новый аспект бытия, найдутся ответы на давно мучавшие вас вопросы.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И ДИЕТЫ

ПИТАНИЕ И ЗНАКИ ЗОДИАКА

ОВЕН

Представителя этого знака нельзя назвать фанатом набитого желудка. Нет, вкусно покушать Овен, конечно, любит, особенно в хорошей компании, где он тут же пытается верховодить. При отсутствии должного внимания к собственной персоне Овен быстро теряет интерес к кулинарным изыскам и тут же переключается на другие, более важные для него проблемы.

Соблюдать режим дня Овну просто некогда. Принимать пищу по часам? Еще чего! Все на бегу — перехватил кусок, утолил голод, и ладно. Вот и мается, бедняга, желудком... А ведь проблема яйца выеденного не стоит: только питайся в одно и то же время, не злоупотребляй фаст-фудом, да не заглатывай пищу целиком, успевай пережевывать!

Овну нужно быть более разборчивым в еде. Его слабое место — голова, с годами кровоснабжение мозга ухудшается. Поэтому первым делом необходимо исключить из меню жирную пищу, вызывающую атеросклероз, например, сало, свинину, сливочное масло и т. п. В качестве источников белка вполне подойдут рыба, постная говядина или телятина, бобы, фасоль, горох.

Подружитесь с обыкновенной свеклой. Имеющиеся в ней аминокислоты активизируют обмен веществ в головном мозге. Свекла снимает спазмы сосудов, укрепляет капилляры. В этих целях полезен свежесжатый сок из экологически чистой свеклы в смеси с медом (1:1) или клюквенным соком (2:1). Впрочем, свекла хороша в любом виде. Следует также включить в меню баклажаны, перец, томаты, огурцы, капусту, лук, чеснок, вишню, клубни-

ку, крыжовник, черную смородину. Эти овощи и фрукты способствуют укреплению стенок сосудов, выведению холестерина, снижению артериального давления. Многие из них содержат ценный микроэлемент — железо, при недостатке которого организм испытывает кислородное голодание. Железо входит в состав гемоглобина, переносящего молекулы кислорода к органам и тканям. Его недостаток вызывает снижение иммунитета, головокружения, железодефицитную анемию (малокровие). Анемия также возникает при недостатке витамина B_{12} и фолиевой кислоты. Витамин B_{12} богаты печень, почки, рыбные продукты (особенно печень). Чуть меньше его в мясе, молоке, твороге, сыре, яичном желтке. Фолиевая кислота содержится в печени, сухих пищевых дрожжах, зеленых культурах (салат, петрушка, шпинат, укроп, зеленый лук), баклажанах, перце, картофеле, дынях, арбузах, черноплодной рябине, грушах, облепихе, землянике.

Поддержку нервной системе Овна, страдающей от перенапряжения, оказывают витамины группы В — их много в печени, говядине, молочных продуктах, орехах, петрушке, чесноке, землянике, сливах. Успокаивают нервную систему, налаживают сон дыня и виноград, а также напитки с мятой, черноплодной рябиной, боярышником. При напряженном умственном труде большую пользу приносят обыкновенные яблоки.

Во избежание глазных болезней, потери зрения рекомендуется употреблять в пищу морковь, зеленый лук, петрушку, абрикосы, облепиху. В них содержится каротин, который в организме при действии жира превращается в витамин А, необходимый для хорошего зрения. Вот почему салаты из моркови и зеленого лука советуют заправлять небольшим количеством сметаны или майонеза, а еще лучше — растительным маслом. Особое внимание нужно уделить чернике. Эта ягода улучшает кровоснабжение сетчатки глаза, обостряет ночное зрение.

В последнее время в астрологической диетологии все чаще говорят о минеральных солях, необходимых для укрепления здоровья и поддержания организма в хорошей форме. Ф. Величко называет эти соли энергетическими и приводит следующее пояснение: «Энергетические соли — простые неорганические соединения, очень важные для внутриклеточного обмена, причем каждая соль активизирует определенный тип этого обмена, и поэтому энергетическая соль всегда указывается для каждого знака Зодиака. Потребность в этих солях у организма невелика, при хорошо сбалансированной диете они в достаточном количестве со-

держатся в пище». Данные о минеральных солях для всех знаков Зодиака приводятся по книге Омара В. Гаррисона «Медицинская астрология: Как звезды влияют на наше здоровье».

Минеральная соль Овна — фосфат калия — содержится в свекле, сельдерее, салате, цветной капусте, шпинате, луке, редисе, моркови, огурцах, финиках, яблоках, грецких орехах, лимонах.

В меню для Овна

Шпигованное филе, зажаренное в вине

1 кг говяжьей вырезки, 1 — 1½ стакана столового вина, помидоры, чеснок, лук репчатый и зеленый, зелень петрушки, соль по вкусу.

Цельный кусок вырезки промыть, очистить от сухожилий, нашпиговать чесноком, посыпать солью, поставить в духовку и жарить до полной готовности. Через 10–15 минут от начала жарки влить полстакана горячей воды и периодически поливать мясо сначала вином, а затем образующимся соком.

Жарить мясо непосредственно перед подачей на стол. Жареное мясо нарезать и уложить в блюдо так, чтобы оно имело вид цельного куска, а затем полить сверху соком, который образовался во время жарки, и посыпать измельченной зеленью петрушки и кольцами репчатого лука. Гарнировать мясо свежими помидорами, зеленым луком, зеленью петрушки. Отдельно подать соус ткемали.

Салат из свеклы с яблоками

2 свеклы, 2 кислых яблока, ½ стакана измельченных грецких орехов, 5–6 шт. чернослива, горсть изюма, майонез — по вкусу.

Свеклу отварить, порезать мелкими кубиками, яблоки нарезать соломкой (можно все натереть на крупной терке). Добавить предварительно запаренный изюм, чернослив (измельченный, без косточек) и грецкие орехи. Все перемешать и заправить салат майонезом.

Морковный напиток с апельсиновым соком

1 морковь, 1 апельсин, ½ лимона, 1 ч. л. меда, ½ стакана молока.

Спелую сочную морковь вымыть, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, отжать сок. Выдавить сок из апельсина и половинки лимона. В смесь соков добавить мед, все тщательно перемешать и развести холодным кипяченым или пастеризованным молоком.

ТЕЛЕЦ

С чувством, с толком, с расстановкой относится Телец к милому его сердцу и желудку процессу — трапезе. Неспешное поглощение любимых блюд и напитков становится для него ритуалом, от которого трудно отказаться. В результате стрелка весов все чаще зашкаливает, и однажды приходится произнести вслух это страшное слово — «диета».

Разумные ограничения в еде Тельцу крайне необходимы. Рекомендации таковы: больше фруктов и овощей в любом виде, меньше жирной и острой пищи, сладостей и мучных блюд, ведь именно они приводят к избыточному весу и, как следствие, — к сердечным недугам и повышенному давлению. Огурцы, листовой салат, баклажаны, капуста (в т. ч. квашеная), крыжовник, яблоки, сырые семена подсолнечника (1 горсточка в день) помогут освободить организм Тельца от лишних калорий. Хороший эффект дает грейпфрутовый сок и смесь томатного сока с яблочным, тыквенным или лимонным.

Негативное влияние на сердце и весь организм Тельца может оказать дисфункция щитовидной железы. Вот почему следует употреблять в пищу больше морской рыбы и других морепродуктов. Мало кто знает, что йод также содержится в овощах и фруктах: шпинате, чесноке, моркови, перце, томатах, огурцах, грушах, сливах, землянике. Еще больше его в черноплодной рябине, смородине, вишне, черешне, хурме, фейхоа.

Еще одно слабое место Тельца — горло. Ему противопоказаны сильно охлажденные напитки, причем не только зимой, но и в летний зной. Зато полезен настой шиповника, теплый чай с добавлением трав (ромашки, липы, шалфея), свежих или сушеных ягод земляники, черной смородины, малины, рябины, брусники, калины, клюквы. При простудах незаменимы лимон, капуста и чеснок. Например, в самом начале ангины советуют сосать ломтики лимона, очищенные от кожуры, повторяя процедуру каждый час до тех пор, пока больной не почувствует облегчения. Хороший результат дает полоскание горла разведенным капустным соком. Фарингиты, ангины, болезни верхних дыхательных путей лечат и чесноком. Для этого зубок чеснока растирают в кашицу и вдыхают испарения в течение 10 минут. Такую процедуру повторяют 2—3 раза в день. Для того, чтобы очистить ротовую полость от вредных микробов, достаточно несколько минут пожевать чеснок. Он укрепляет десны, уменьшает их воспаление и кровоточивость, снижает заболеваемость кариесом. А чтобы избавиться от резкого запаха

из рта, надо немного пожевать свежий корень или листья петрушки, сельдерея, семечки аниса.

В целях профилактики простудных заболеваний необходимо чаще употреблять в пищу лук, перец, томаты, капусту, морковь, яблоки, крыжовник, черную смородину, цитрусовые. Полезна для Тельцов и пища, богатая витаминами А и Е. Недостаток витамина А снижает сопротивляемость организма инфекциям, ослабляет зрение, ухудшает обмен веществ и состояние кожи. Содержится витамин А и каротин в печени, яичных желтках, зеленом луке, салате, шпинате, петрушке, овощах и фруктах желтого, оранжевого, красного цвета. Витамин Е имеет отношение к обмену жиров в организме, укрепляет стенки сосудов, нормализует функции половых органов. Его достаточно в растительных маслах, горохе, фасоли, подсолнечнике, кукурузе, крыжовнике, а также в молоке, печени, яичных желтках.

Минеральная соль Тельца — сульфат натрия. Она содержится в шпинате, свекле, капусте белокочанной и цветной, луке, тыкве, редисе.

В меню для Тельца

Камбала в винном соусе

500 г камбалы, 1 стакан столового красного вина, 1 стакан воды, 1 веточка петрушки, 1 луковица, 1 лавровый лист, 4 шт. гвоздики, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1 веточка кинзы, чеснок и соль по вкусу.

Рыбу нарезать на небольшие куски, положить в кастрюлю, добавить зелень петрушки, лук, гвоздику, лавровый лист, посолить, залить вином с водой. Кастрюлю покрыть крышкой и варить до готовности рыбы, приблизительно 20—25 минут.

Готовую рыбу вынуть из кастрюли, бульон процедить, влить в чистую кастрюлю и кипятить 10—15 минут, затем добавить грецкие орехи, истолченные вместе с чесноком, и, дав покипеть 1—2 минуты, снять с огня. Рыбу залить этим соусом и посыпать зеленью кинзы.

Салат из капусты с черносливом

500 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1/2 лимона, 5—7 шт. чернослива, щепотка тмина, соль, сахар — по вкусу.

Мелко нашинковать капусту, перетереть ее с солью и сахаром. Заранее замоченный чернослив очистить от косточек и нарезать.

Морковь и половинку лимона натереть на терке. Все перемешать, посыпать тмином. При желании можно добавить немного сметаны или майонеза.

Напиток из малины, крыжовника и меда

300 г свежей малины, 300 г крыжовника, 3 ст. л. меда, 0,5 л кипяченой воды.

Малину и крыжовник помыть, дать стечь воде. Протереть ягоды через сито. Мед растворить в 0,5 л воды, добавить в раствор ягодное пюре, тщательно перемешать, процедить и разлить по бокалам.

БЛИЗНЕЦЫ

Типичный Близнец предпочитает употреблять пищу интеллектуальную. Порция информации на завтрак, обед и ужин, и он сыт по горло. Режим дня для него не писан. Здесь — чашечка кофе, там — булочка или яблоко, где что успеет перехватить по ходу своего непрерывного движения. В процессе еды успевает поговорить по телефону, посмотреть телевизор, почитать газету и обменяться последними новостями с окружающими. Вкусовые пристрастия насколько разнообразны, настолько и переменчивы. Зато чего он только не пробовал любопытства ради! Однако количеством не заменишь качества. Процесс переваривания пищи требует большего внимания, причем как минимум 3—4 раза в сутки.

Близнецам, как никому другому, необходима регулярная, полноценная, разнообразная пища, богатая белками, минеральными веществами и витаминами. Источниками белка служат постное мясо, рыба, яйца, орехи, бобовые культуры, а источниками минеральных веществ и витаминов — многие овощи и фрукты (в сыром виде).

Нервная система Близнецов быстро истощается. Чтобы ее поддержать, желательно употреблять в пищу продукты, содержащие витамины группы В: мясо, рыбу, печень, горох, каши из гречневой и овсяной крупы, хлеб из муки грубого помола, чеснок, капусту, картофель, свеклу, щавель, семена подсолнечника, землянику. В рационе обязательно должны быть продукты с высоким содержанием кальция (молоко, творог, твердый сыр). Есть кальций и в овощах: тыкве, перце, капусте, луке, петрушке, винограде, грецких орехах. Для лучшего усвоения кальция необходим витамин D, ищите его в рыбьем жире, яичном желтке, сливочном масле, тыкве, петрушке, шпинате, семечках подсолнечника. Обычно витамин D образуется в коже человека под воздействием солнечного света.

В первую очередь в нем нуждаются женщины в период беременности, кормления грудью и дети в возрасте до 3—4 лет. У взрослых потребность в этом витамине незначительна, но она увеличивается у тех, кто работает под землей, и у жителей Севера во время полярной ночи.

Поскольку слабое место Близнецов — органы дыхания, следует обратить внимание на растения, обладающие антисептическим, противовоспалительным и отхаркивающим средством. Так, при заболеваниях верхних дыхательных путей полезно пить чай с душицей, чабрецом, ягодами калины и медом, плодами или цветками бузины черной, принимать капустный сок с сахаром, морковный сок с медом (или сахаром) и тертую морковь, отваренную в молоке. Хороший эффект дает чай из лепестков шиповника, сваренных с медом, а также отвар из семян укропа (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка, настоять и пить по 1 столовой ложке 4—5 раз в день). При туберкулезе рекомендуется сдабривать пищу молотыми на кофемолке семенами укропа, включать в меню шпинат, салат, виноград (на начальных стадиях заболевания). И еще одно интересное наблюдение: те, кто регулярно ест яблоки, в 3—6 раз меньше подвержены болезням верхних дыхательных путей.

Минеральная соль Близнецов — хлорид калия. Эта соль содержится в зеленом горошке, свекле, моркови, цветной капусте, кукурузе, сельдерее, абрикосах, персиках, сливах, ананасах.

В меню для Близнецов

Салат из говяжьей печени с кукурузой

0,5 кг говяжьей печени, 1 банка консервированной кукурузы, 1—2 луковицы, 1—2 моркови, майонез — по вкусу.

Печень отварить, остудить, нарезать соломкой. Лук и морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, перемешать с печенью и кукурузой. Салат заправить майонезом.

Яблочный салат с творогом и сельдереем

300 г яблок, 100 г творога, ½ стакана молока, 50 г майонеза, 1 корень сельдерея, 1 ст. л. лимонного сока, орехи.

Яблоки нарезать небольшими дольками или крупной соломкой, перемешать с корнем сельдерея, натертым на терке, полить лимонным соком. Творог взбить с молоком и майонезом, залить салат. посыпать его сверху измельченными грецкими орехами.

Абрикосовый коктейль

100 г сливочного мороженого, 1 стакан минеральной воды, 3 ст. л. абрикосового сока.

Ингредиенты взбивать в миксере в течение 1—2 минут. Коктейль готовится непосредственно перед употреблением.

РАК

Раки умеют вкусно готовить и любят хорошенько поесть. Они всегда рады гостям: и накормят, и напоят. Да и простой семейный обед для них радостное событие. Дружная семья и вкусная еда — непреходящие ценности для типичного представителя этого знака.

Есть такая привычка у Рака — всё (и радости, и печали) заедать вкусеньким. Не случайно в медицинской астрологии этот знак «заведует» желудком. Поскольку Рак слаб желудком, он должен особое внимание уделять качеству используемых продуктов. И, естественно, их количеству, иначе размер одежды придется постоянно менять в сторону увеличения. Увы, склонность к полноте нередко проявляется у Раков уже в детстве. Поэтому с ранних лет важно соблюдать режим питания, есть небольшими порциями и выдерживать перерывы между приемами пищи. Следует ограничивать потребление кондитерских изделий, жирной, жареной пищи и других блюд, усиливающих процессы брожения. Если имеется избыточный вес, то сбросить его помогут яблоки, крыжовник, баклажаны, салаты из капусты, огурцов, листовой зелени (без соли), заправленные кукурузным маслом.

Основу здоровой диеты Рака составляют нежирное мясо, морская рыба, крупы, молочные продукты, — они снабжают организм белками, йодом, витаминами группы В, кальцием. Из молочных продуктов лучше всего выбирать нежирный сыр и творог, простоквашу, кефир, ряженку, несладкий йогурт. Приветствуется разнообразие фруктов, овощей и листовой зелени в рационе (сырых, а при болезнях желудочно-кишечного тракта — отварных или в виде супов, пюре, несладких компотов).

Ракам, страдающим желудком, неоценимую услугу могут оказать простые и неприметные овощи — капуста, картофель и выжатый из них сок. Сырой сок белокочанной капусты рекомендуют пить 3 раза в сутки по ½ стакана в течение 4—5 дней больным язвой желудка или двенадцатиперстной кишки (с пониженной кислотностью). Этот сок усиливает аппетит и выделение желудочного сока при гастритах с пониженной кислотностью, помогает при колитах, подагре, водянке.

Для предупреждения обострений язвы желудка и двенадцатиперстной кишки (с повышенной кислотностью), которые нередко случаются осенью и весной, рекомендуется в течение двух недель дважды в день перед едой пить по 50 мл сырого картофельного сока. Он снижает высокую кислотность желудочного сока, улучшает работу кишечника, заживляет язвы, снимает болевые симптомы и улучшает самочувствие больных. При повышенной кислотности также хорошо съедать каждый день по 25—50 г грецких орехов в течение двух недель. Конечно, соки должны быть выдавлены из экологически чистых овощей, а лечиться соками и орехами можно лишь после предварительной консультации с лечащим врачом.

Еще одна проблема, с которой сталкиваются представители данного знака, — это склонность к отекам, задержке жидкости в организме. В связи с этим им не следует злоупотреблять соленым и много пить, особенно сладких, газированных напитков и алкоголя. Определенную роль в регулировании водно-солевого баланса в организме играет минеральная соль Рака — фторид кальция. Она содержится в молоке, сыре, кисломолочных продуктах, яичных желтках, ржаном хлебе, во всех видах капусты, луке, тыкве, апельсинах, лимонах.

В меню для Рака

Рыба, запеченная в капусте

400 г рыбы, 400 г капусты, 100 г репчатого лука, 20 г томатной пасты, 30 мл растительного масла, соль, черный молотый перец.

Рыбу почистить, помыть, разделить на порции и посолить. Капусту нашинковать (можно использовать квашеную). В кастрюлю сложить мелко нарезанный лук, обжарить в растительном масле, добавить капусту и тушить до готовности. Затем добавить томатную пасту (в квашеную капусту не добавлять), все перемешать.

Смазать маслом форму для запекания, часть капусты выложить в форму, на нее положить рыбу, накрыть оставшейся капустой и запекать в хорошо нагретой духовке.

Зеленый салат с кислым молоком

Пучок салата, пучок редиса, небольшой пучок зеленого лука, 1 яйцо, 1 стакан кислого молока (кефира), 2 ст. л. растительного масла, соль.

Листья салата перебрать, помыть и крупно порезать. Зеленый лук нарезать мелко, редис — кружочками. Желток сваренного

вкрутую яйца растереть с кислым молоком и растительным маслом. Этой массой залить нарезанные овощи, посолить, перемешать. Сверху посыпать мелко порезанным белком.

Огуречный коктейль

2 стакана свежего огуречного сока, 2 ч. л. меда, 2 ч. л. лимонного сока.

Все смешать, охладить, взбить миксером и разлить по бокалам.

ЛЕВ

Лев любит все красивое и качественное, ему так «по должности» положено: как-никак царь зверей, центральная фигура Зодиака! Экзотические блюда, вышколенные официанты, — он прекрасно чувствует себя в престижном ресторане. За неимением средств подойдет и домашний обед. Приветствуется обилие блюд и хорошо сервированный стол, главным украшением которого, безусловно, будет сам Лев.

Организм Льва не всегда справляется с завышенными требованиями своего хозяина. Переполненный желудок создает дополнительную нагрузку на сердце. Пристрастие к калорийной пище животного происхождения только ухудшает положение: холестерин активно откладывается на стенках сосудов, что со временем приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Льва трудно убедить в необходимости правильного, здорового питания. Но как только прозвенит первый звонок, появится учащенное дыхание и сердцебиение, боль за грудиной, слабость, тошнота, тут уж становится не до шуток. Пора производить большой обмен! Так, жирное мясо нужно заменить курицей, да не аппетитными румяными окорочками, а грудкой, желательно отварной. Зато рыбу, особенно морскую, можно выбирать пожирнее. Курятина, рыба, яйца, нежирный сыр, фасоль, горох, каши (из пшенной, гречневой, овсяной, кукурузной крупы) должны стать основой рациона Льва. Маргарин и животные жиры меняем на растительные, например, на оливковое, кукурузное, подсолнечное масло. Они не только обладают противосклеротическим и антиоксидантным действием, но и пополняют организм витаминами А и Е.

Найдется достойная замена и сладким, мучным блюдам. Это мед и сухофрукты: курага, изюм, инжир, чернослив. Они снабдят сердечную мышцу калием. Данный микроэлемент содержат многие овощи и фрукты, ешьте любые — не ошибетесь. И все же особое

предпочтение следует отдавать тем плодам, которые помимо калия содержат вещества, выводящие холестерин и укрепляющие стенки кровеносных сосудов. Их список велик, в него входят: лук, чеснок, баклажаны, красный перец, томаты, огурцы, свекла, морковь, капуста (в т.ч. квашеная), тыква, петрушка, салат, шпинат, кукуруза, подсолнечник, виноград, абрикосы, сливы, вишни, черешни, яблоки, черная смородина, крыжовник, земляника, грецкие орехи. Есть из чего выбирать!

Недостаток йода негативным образом сказывается на сердце. Поэтому для здоровья Льва важны йодосодержащие продукты: морская капуста, морская рыба, черноплодная рябина, вишня, черешня, смородина, хурма, фейхоа.

Запивать еду рекомендуется томатным соком, а время от времени — красным вином в умеренных количествах. Из напитков также полезны зеленый чай, фруктовые чаи с ягодами черноплодной рябины, боярышника, шиповника, черной смородины, земляники.

Минеральная соль Льва — сульфат магния. Содержится в ржаном хлебе, луке, салате, лимонах, яблоках, сливах, голубике, инжире, грецких и миндальных орехах.

В меню для Льва

Отварная курица под ореховым соусом

1 молодая курица, 300 г очищенных грецких орехов, 1 луковица, зелень петрушки и кинзы, чеснок, стручковый перец, гранатовый сок, соль по вкусу.

Подготовленную курицу положить в кастрюлю с горячей водой, добавить целую луковицу, пучок зелени петрушки и варить до готовности. Нарезать на порционные куски и выложить на блюдо.

Орехи истолочь или пропустить через мясорубку, положить истолченные вместе зелень кинзы, чеснок, стручковый перец и соль, добавить гранатовый сок, 3—4 стакана теплого бульона и хорошо перемешать. Полученным соусом залить курицу.

Аджапсандали

500 г баклажанов, 3 луковицы, 2—3 картофелины, 500 г помидоров, 1—2 зубка чеснока, 2 ст. л. масла растительного, зелень кинзы, стручковый перец, соль по вкусу.

Нарезать небольшие баклажаны кружками толщиной в 5 мм, посолить, оставить на 30—40 минут, затем отжать. Мелко нарезанный лук обжарить, добавить баклажаны, растительное масло,

крупно порезанный картофель и тушить до готовности картофеля. Затем прибавить помидоры, сняв с них кожицу, и тушить до загустения. За 5—10 минут до готовности добавить толченый чеснок, стручковый перец, зелень кинзы, посолить.

Напиток томатный острый

На 1 порцию: 200 мл томатного сока, 4 г аджики, 2 г зелени петрушки, 1 г чеснока.

Томатный сок размешать с аджикой, добавить растертый чеснок и мелко нарезанную петрушку.

ДЕВА

Диста — осознанный выбор Девы. Режим дня имеет для нее исключительное значение. Другое дело, что трудоголик-Дева не всегда успевает его соблюдать — до того загружена работой. Многие представители этого знака знают все о белках, жирах и углеводах, количестве калорий в продуктах и условиях их хранения, плюсах и минусах вегетарианства, питания по группе крови и раздельного питания и т. д., и т. п. В общем, из них получаются прекрасные диетологи и санитарные врачи. Даже будучи работником другой сферы, Дева запросто может утерять нос не одному медику.

Она прекрасно знает, чего ей следует избегать: копченостей, сладостей, жирной и острой пищи, алкоголя, консервов и концентратов. И все потому, что слабым местом Девы являются кишечник, желчный пузырь, поджелудочная железа. Ей не мешает избавиться от переживаний по этому и любому другому поводу, тогда и проблем со здоровьем будет поменьше.

Достаточно осведомлены Девы и о полезных для организма продуктах. К ним относятся нежирное мясо и рыба, кисломолочные продукты, хлеб грубого помола с добавлением отрубей, крупы (овсяная, рисовая, гречневая), овощи и фрукты в большом ассортименте.

Капуста, например, повышает кислотность желудочного сока, стимулирует моторную функцию кишечника при запорах. Так же действуют и томаты. Понижают кислотность картофель, грецкие орехи. Чеснок угнетает процессы гниения и брожения в желудочно-кишечном тракте, губительно влияет на остриц. Мягким слабительным действием обладают тыква, дыня, морковь, абрикосы и сливы (сырые и сушеные).

Свекла — незаменимое лекарство при хронических запорах. Достаточно съесть натошак салат из вареной свеклы, заправлен-

ный сметаной или растительным маслом. В более сложных ситуациях, скажем, при атонии кишечника после операций на брюшной полости, рекомендуют пить отвар из семян укропа. 1 чайную ложку измельченных семян заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут и принимают (с одобрения лечащего врача) по 2 столовые ложки 3—4 раза в день.

Нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта яблоки, персики, топинамбур. Вяжущее действие оказывают черника и черемуха (их ягоды часто используют в смеси 2:3), кизил, терн, айва, хурма. В качестве легкого желчегонного средства подходят томаты, перец, морковь, петрушка, плоды шиповника. Понятно, что при заболеваниях кишечника и поджелудочной железы рекомендуется употреблять в пищу не сырые или жареные, а паровые или отварные продукты.

Минеральная соль Девы — сульфат калия. Она содержится в постной говядине, сыре, ржаном и отрубном хлебе, овсяной крупе, цикории, миндале.

В меню для Девы

Суп из фасоли с маслом и яйцами

500 г фасоли, 2—3 головки лука, 50 г масла, 3—4 яйца, зелень кинзы, сельдерея, укропа, мяты, соль по вкусу.

Фасоль залить кипящей водой и поставить варить. Когда она разварится, размять ее, залить отваром и снова варить. Заправить мелко нарубленным и поджаренным на масле луком, дать закипеть, посолить, добавить мелко нарезанную зелень кинзы, сельдерея и варить еще 2—3 минуты.

Взбитые яйца постепенно влить, помешивая, в кипящий суп. Как только яйца свернутся, суп снять с огня и засыпать прной зеленью (укропом, мятой).

Салат из шампиньонов

700 г шампиньонов, 200 г огурцов, 3 яйца, сваренных вкрутую, 1 ст. л. рубленого укропа, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, 1—2 ст. л. майонеза, соль, сахар, перец черный молотый — по вкусу.

Отварные шампиньоны, огурцы, очищенные от кожицы, и яйца нарезать кубиками. Сметану смешать с майонезом, добавить соль, сахар, перец, укроп.

Полученным соусом заправить приготовленные продукты.

Киселица

500 г свежих слив (или 200 г сушеного чернослива), 3 ст. л. кукурузной муки или манной крупы, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 5 стаканов воды.

Сливы (или чернослив) залить водой, хорошо разварить, протереть через сито, смешать с отваром, довести до кипения, всыпать слегка поджаренную кукурузную муку или манную крупу и варить до готовности. Подавать горячей.

ВЕСЫ

Весы действительно верят в то, что «красота спасет мир». Эстетическое удовлетворение они ищут везде, в т. ч. и за обеденным столом. Для них важно всё: как и в каком настроении блюда приготовлены, как они оформлены и поданы, как сервирован стол. Уютная обстановка, милые собеседники, с которыми так приятно разделить трапезу, положительно влияют на душевное состояние Весов и даже на процесс переваривания и усвоения пищи. Им вредно сидеть за одним столом с людьми, которые их раздражают. Это может привести к несварению желудка и головной боли. В таких случаях помогают отвлекающие моменты: любимая музыка, свечи, ароматические палочки и т. п.

Почти все Весы — сладкоежки. Им чрезвычайно трудно отказать себе в десертах, пирожных, конфетах. Они также увлекаются экзотическими блюдами, острыми соусами и приправами. Пища такого рода, спиртные напитки, а также длительные и частые переживания могут негативно отразиться на состоянии почек и поджелудочной железы. Чтобы дело не дошло до серьезных болезней, нужно следить за своим питанием. Жирное мясо, сырокопченые колбасы, копченая и соленая рыба, жирные и острые подливы — только по очень большим праздникам и в строго ограниченном количестве. Включите в рацион рыбу, отварную или запеченную говядину (постную), телятину, курятину, кисломолочные продукты. Полезны каши: рисовая, овсяная, гречневая.

Особая роль отводится напиткам, поскольку слабое место Весов — почки. Не следует злоупотреблять сладкой газированной водой, коктейлями, кофе, спиртным. Для Весов лучшим напитком остается простая вода, профильтрованная, очищенная от вредных примесей, а также талая вода или минеральная (столовая негазированная). Хороши зеленый чай, напиток из плодов шиповника, компоты из крыжовника, черной смородины, клюквы, брусники,

чай с добавлением ягод калины, черники, земляники. Полезно употреблять в свежем виде все эти ягоды, а также овощи и фрукты.

Для профилактики заболеваний почек необходимо включать в меню петрушку, капусту, тыкву, виноград, груши, сливы, абрикосы, дыни, арбузы. Старайтесь недосаливать пищу, вместо соли сдабривайте ее пряными травами. Можно устраивать разгрузочные дни. Например, один раз в неделю в выходной (чтобы можно было ограничить физическую нагрузку) в течение дня нужно съесть 2 кг свежих огурцов. Это особенно полезно для тех, кто страдает мочекишечным диатезом, имеет лишний вес и повышенное артериальное давление. При лечении почек больные пьют свежий сок, выдавленный из мякоти тыквы: по 1/2 стакана в сутки. Помимо мочегонного, желчегонного и слабительного действия он успокаивает нервную систему, улучшает сон.

Для профилактики диабета ешьте меньше сладких блюд и кондитерских изделий. Полезны овсяная и пшеничная каши, сырой и вареный репчатый лук, фасоль, топинамбур, капуста, морковь, салат, шпинат, кукуруза, семечки подсолнечника, яблоки, персики. Эти же растения снабдят организм витаминами А и Е. Йод получаем из морепродуктов, смородины, вишни, хурмы и т. д.

Минеральная соль Весов — фосфат натрия. Содержится в неочищенном рисе, кукурузе, моркови, свекле, яблоках, персиках, землянике, голубике, изюме, инжире, миндале.

В меню для Весов

Рыба с чесночной подливкой

500 г рыбы, 1 морковь, 1 лавровый лист, по 1 веточке с корнем петрушки и сельдерея, 4 горошины душистого перца, 1 головка лука, 4—6 зубков чеснока, соль по вкусу.

Нарезанную кусками рыбу отварить с пряностями и кореньями, уложить в глубокое блюдо и залить подливой. Для подливы: 1 стакан бульона от варки рыбы смешать с толченым чесноком, разбавить кипяченой водой так, чтоб подлива не была слишком соленой.

Тушеная тыква с рисом и изюмом

500 г тыквы, 1/2 стакана молока, 3/4 стакана сахара, 1 стакан риса, 100 г масла, 70 г изюма.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кусочками, положить в кастрюлю, влить 1/2 стакана горячей воды,

накрыть крышкой, варить 15 минут. Затем добавить молоко, отварной рис, немного масла, сахар и тушить 15—20 минут, помешивая. На горячую сковороду с маслом положить изюм без косточек и, как только он набухнет, переложить вместе с маслом в кастрюлю с тыквой, перемешать и через 2—3 минуты снять с огня. Подать на стол в горячем виде.

Яблочный коктейль

3 стакана яблочного сока, 1—2 лимона, 3 ст. л. меда, 4—8 кубиков пищевого льда.

Влить в миксер мед, выжать туда сок из лимонов, добавить яблочный сок и хорошо взбить. Подать с кубиками пищевого льда.

СКОРПИОН

Скорпиона называют алхимиком Зодиака за умение обмениваться энергией с живой и неживой природой. Так что не единым хлебом он жив, не только пища восстанавливает его силы. Хотя не следует преуменьшать значение пищевых продуктов.

Одним из управителей знака Скорпиона (как и Овна) является Марс. Отсюда и предпочтения в еде. На первом месте, конечно, мясо: жареное, с корочкой и жирком, с острыми приправами. В принципе в рацион Скорпиона и должно входить много белковых продуктов, но пополнять их запас лучше за счет дичи, мяса домашней птицы, говяжьей печени, морепродуктов, яиц и орехов. Жиры животного происхождения настоятельно рекомендуется заменить рыбьим жиром (вернее, жирными сортами морской рыбы) и растительными маслами. Так будет лучше и для сердечно-сосудистой системы, и для щитовидной железы. Кроме того, кукурузное и подсолнечное масло наряду с мясом, печенью, яйцами, кисломолочными продуктами станут источниками витаминов группы В и витамина Е. Первые необходимы для укрепления нервной системы, улучшения обмена белков и углеводов, второй — для активизации обмена жиров и нормализации функций половых органов.

Многие Скорпионы с детства часто болеют простудными заболеваниями: ангиной, гриппом, гайморитом. Хорошими помощниками в укреплении иммунитета являются витамин С и те фрукты и овощи, которые его содержат: лимоны, черная смородина, шиповник, малина, перец, томаты, картофель, капуста, петрушка, чеснок, зеленый лук. Все они богаты железом, необходимым для профилактики малокровия (например, у женщин, страдающих расстройством менструального цикла).

Слабые места Скорпиона — мочевыделительная система, толстая и прямая кишка. Следовательно, ему нужно чаще употреблять в пищу морковь, капусту, картофель, петрушку, тыкву, салат, абрикосы, груши, сливы, крыжовник, виноград, — все они обладают мягким слабительным и мочегонным действием. Более активны шиповник (в виде отвара), дыни, арбузы. При болезнях мочевыводящих путей, а также почек, желчного пузыря, при недостаточности кровообращения и гипертонии рекомендуют устраивать арбузные разгрузочные дни (от одного раза в десять дней до двух раз в неделю — по назначению врача). В течение дня предлагается в пять приемов съесть полтора килограмма мякоти спелого экологически чистого арбуза.

Противовоспалительное действие на органы мочевыводящей системы оказывают вишни, черешни. Чеснок угнетает гнилостные процессы в толстом кишечнике, поэтому его используют для дезинфекции желудочно-кишечного тракта. Такими же свойствами обладают томаты.

Минеральная соль Скорпиона (сульфат кальция) содержится в луке, капусте, чесноке, редисе, черносливе, инжире, крыжовнике, вишне.

В меню для Скорпиона

Чахохбили из молодой курицы

1 курица, 3–4 луковицы, 2 ст. л. масла, 700–800 г помидоров, 4–5 веточек кинзы, 2–3 веточки базилика, черный или стручковый перец, соль по вкусу.

Тушку молодой курицы промыть и нарезать на небольшие куски. Лук нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло и пассеровать на слабом огне. Затем в лук положить куриное мясо, стручковый или молотый черный перец, соль, мелко нарезанную зелень кинзы и базилика, нарезанные дольками помидоры, накрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности птицы.

Яйца фаршированные

8 яиц, 1/4 стакана сардин в масле, 1 ст. л. натертого лука, 1 ч. л. горчицы.

Яйца сварить вкрутую, разрезать вдоль на половинки. Вынуть желтки, растереть их, смешать с начинкой из сардин, нафаршировать белки, украсить зеленью.

Для начинки: сардины растереть с натертым репчатым луком и горчицей.

Тыквенный напиток

100 мл сока тыквы, 30 мл огуречного рассола, соль, сахар, черный молотый перец — по вкусу.

Тыкву натереть на терке, отжать сок, смешать его с огуречным рассолом, добавить соль, сахар и перец.

СТРЕЛЕЦ

Стрелец смело распоряжается своим здоровьем. Он все делает на широкую ногу: и работает, и отдыхает. «Гулять, так гулять!» — про него сказано. Готовить Стрелец не очень-то любит, но если нужно ради престижа закатить банкет — тут он выложится на 100%. В остальных случаях предпочитает пойти в гости или в ресторан: там такая экзотика, такое изобилие! С годами это изобилие откладывается складками жира на бедрах и холестериновыми бляшками на стенках сосудов. Бедра теряют свою привлекательность, а сосуды — эластичность. В результате имеем лишний вес, гипертоническую болезнь и варикозное расширение вен. А еще — тяжесть в подреберье, с правой стороны. Да-да, это печень высказывает свое недовольство.

Что же делать? Рецепт теоретически прост, но практически трудно выполним. Кто посмеет отказаться от шашлычка, копченой рыбки, торта с масляным кремом или взбитыми сливками, бокала хорошего вина или рюмочки коньяка? Да никто! Но время и нездоровье вносят свои коррективы, которым волей-неволей приходится подчиняться. А заключаются они в следующем: все самое жирное, острое, соленое, жареное и крепкое (алкоголь) — отдать врагу. Самому перейти на мясо птицы, говядину, печень, рыбу, белки растительного происхождения (бобы, фасоль, горох), творог, кефир, ряженку.

Незаменимы овощи, особенно тыквенные культуры. Огурцы, кабачки, тыква, дыни, арбузы хороши и для профилактики, и в лечебных целях при гепатитах, холециститах, желчнокаменной болезни, гипертонии, атеросклерозе. При таких заболеваниях рекомендуются разгрузочные дни (от двух раз в неделю до одного раза в десять дней — по назначению врача), например, дынные, когда в течение дня съедается 1,5 кг мякоти спелой дыни.

Укрепляют капилляры, снижают содержание холестерина в крови, препятствуют жировому перерождению печени, обладают желчегонным действием баклажаны, томаты, сладкий перец, фасоль, капуста, морковь, чеснок, петрушка. Особенно хороши се-

мечки подсолнечника, зерна кукурузы и давленное из них масло. Имеющийся в их составе витамин Е укрепляет стенки сосудов, а линолевая кислота препятствует образованию тромбов, что важно для людей, страдающих варикозным расширением вен и тромбозом.

При больной печени полезны также айва, яблоки, виноград, чай с шиповником, цветками или плодами бузины черной, ягодами калины, земляники.

Необходима организму Стрельца и двуокись кремния, которая в усвояемом виде содержится в съедобной кожуре фруктов и овощей, неочищенном рисе, овсе, пастернаке, инжире, черносливе, спелых вишнях, землянике.

В меню для Стрельца

Печень в гранатовом соусе

500 г печени, 2—3 ст. л. масла, 4—5 гранатов, 3—4 веточки кинзы, соль, перец по вкусу.

Печень промыть, очистить от пленки, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить и жарить на разогретой сковороде с маслом.

Выжать из гранатов сок, добавить немного соли, толченый стручковый перец, мелко нарезанную зелень кинзы и перемешать — получился гранатовый соус.

Готовую печень выложить на блюдо, полить соком, вытекшим из нее при жарении, и приготовленным гранатовым соусом.

Стручки фасоли с помидорами и орехами

500 г стручков фасоли, 600 г помидоров, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 2 луковицы, 1 зубок чеснока, 1 веточка кинзы, по 3 веточки петрушки и базилика, стручковый перец, соль по вкусу.

Помидоры нарезать, проварить 1—2 минуты в воде, протереть через сито. Стручки фасоли наломать, отварить, соединить с нашинкованным луком и помидорным пюре, довести до кипения. Затем добавить истолченные вместе орехи, соль, перец, чеснок, зелень и варить 5—10 минут.

Напиток из тыквенного и томатного сока

100 мл сока тыквы, 50 мл томатного сока, соль, сахар, черный молотый перец — по вкусу.

Тыкву потереть на терке, отжать сок, смешать его с томатным соком, добавить соль, сахар, перец.

КОЗЕРОГ

Козерог не склонен разбазаривать свое имущество, будь то недвижимость, счет в банке или собственное здоровье. Он сдержан, консервативен во всем, и в еде тоже. Предпочитает традиционную, здоровую пищу. Не любит экспериментировать с желудком и набивать его сверх меры, хотя в силу своей конституции мог бы иногда позволить себе некоторые вольности.

Процесс пищеварения у Козерогов несколько заторможен, поэтому нужны дополнительные стимулы, повышающие аппетит, пробуждающие интерес к еде. В ход идут пикантные закуски, фруктовые и овощные салаты, приправы из свежих или сухих трав: эстрагона, тимьяна (чабреца), майорана, мелиссы лимонной. Допускается даже рюмочка спиртного (размером с наперсток) перед обедом. Важно, чтобы Козерог садился за стол в хорошем расположении духа.

Представителям этого знака показаны энергетически ценные, богатые протеином продукты: мясо птицы, говядина, телятина, яйца. Из молочного — кефир, несладкий йогурт. В рационе должно быть много фруктов, свежих, тушеных или вареных овощей и зелени (укропа, петрушки, сельдерея). Полезны каши, хлеб с отрубями. А вот излишки кухонной соли совершенно ни к чему. Блюда рекомендуется недосаливать. Вместо соли их можно сдабривать молотыми на кофемолке семенами укропа, тмина, фенхеля, кориандра.

Между основными приемами пищи Козерогам необходимо пить больше жидкости. Ведь даже незначительное обезвоживание организма замедляет обмен веществ на 3%. Кроме того, недостаток воды является одной из главных причин дневной усталости. Желательно пить столовую минеральную воду без газа, очень хороша талая вода. Вполне подойдет и обычная вода из-под крана, но ее сначала нужно хорошенько очистить, пропустить через фильтр.

Неприятностью для многих Козерогов является довольно вялый, замедленный процесс обмена веществ. Нередко он приводит к серьезным проблемам: хроническим запорам, кожным высыпаниям, подагре, артритам, остеохондрозу, ревматизму. Активизировать обмен веществ в организме помогают продукты, богатые витаминами А, Е и витаминами группы В. К ним относятся мясные и молочные продукты, яичные желтки, зерновые культуры, яблоки, виноград, земляника, облепиха, петрушка, салат, картофель, капуста, морковь, зеленый горошек, фасоль, кукуруза, подсолнечник. Хорошо выводят соли из организма тыква, огурцы, дыни, арбузы, чай из шиповника, плодов бузины черной.

При лечении артритов, ревматизма, подагры прекрасно зарекомендовали себя черешни и вишни. В сезон плодоношения полезно каждый день съедать по 0,5 кг ягод. Если использовать разбег в сроках сбора урожая разных сортов (от ранней черешни до поздней вишни), можно пройти своеобразный полутора-двухмесячный «курс лечения» этими ягодами, разумеется, с разрешения лечащего врача.

Еще одна беда Козерогов — склонность к простудным инфекциям. Чтобы укрепить свой иммунитет, им нужно круглогодично употреблять в пищу овощи и фрукты с большим содержанием витамина С. Это шиповник, черная смородина, земляника, облепиха, крыжовник, рябина, малина, цитрусовые, грецкие орехи, сладкий перец, томаты, капуста, картофель, зеленый лук.

Минеральная соль Козерога, фосфат кальция, содержится в постном мясе, яичном желтке, неочищенной пшенице, ячмене, фасоли, капусте, огурцах, сельдерее, инжире, черносливе, землянике, голубике.

В меню для Козерога

Говядина с солеными огурцами

500 г говяжьего филе, 1 ст. л. масла, 2 луковицы, 2 соленых огурца, репчатый или зеленый лук для гарнира, черный перец, чеснок, соль.

Филе нарезать мелкими кусочками, посыпать солью, обжарить на масле вместе с нашинкованным репчатым луком. Добавить молотый черный перец, толченый чеснок, кипяток; тушить 10 минут. Положить соленые огурцы, нарезанные мелкими кусочками, и тушить, помешивая, еще 5 минут. Подать с репчатым или зеленым нашинкованным луком.

Фасоль с сельдереем и луком-пореем

300 г фасоли, 5–6 веточек сельдерея, 6–8 перьев лука-порея, стручковый перец, соль по вкусу.

Фасоль сварить, добавить мелко нарезанные сельдерей и лук-порей, соль, толченый стручковый перец и дать покипеть 1–2 минуты. Готовая фасоль должна иметь вид жидкой каши.

Холодец из вишен

600 г вишен, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 2 стакана столового красного вина, $\frac{1}{2}$ стакана холодной кипяченой воды, 2 шт.

гвоздики, щепотка корицы, лимонная кислота — на кончике ножа.

Три четверти вишен раздавить вместе с косточками и протереть через сито. Полученное пюре положить в стеклянную или эмалированную посуду, добавить корицу, гвоздику, сахар, лимонную кислоту, воду, вино и оставшиеся вишни, очищенные от косточек. Все хорошо перемешать, поставить в холодное место для остывания.

ВОДОЛЕЙ

Натуре Водолея глубоко противны любые правила, в том числе и распорядок дня. Процесс поглощения пищи не так уж много для него значит. При случае он может спокойно отобедать в любом месте: в невзрачной забегаловке, рабочей столовой, роскошном ресторане или на привале у костра. Водолей не боится экспериментов с едой, ему интересны новые, необычные блюда. Хотя в конечном счете для него не важно, где и что есть, важно, с кем делить трапезу. Как обычно, на первом месте стоят друзья.

Увы, медицинская астрология беспощадна к представителям этого знака. Она требует соблюдать режим и придерживаться низкокалорийной диеты (если не хотите, чтоб «посадили» на вегетарианство!). Только постное мясо и нежирная рыба, вместо животных жиров — растительное масло, вместо сахара — мед, вместо соли — пряновкусовые добавки. Например, укроп, кориандр, тмин (в виде молотых на кофемолке семян); мелисса, майоран, розмарин, мята перечная, эстрагон, рута душистая (в виде свежей зелени или сухих трав). Данные растения обладают спазмолитическим, болеутоляющим, успокаивающим действием и могут оказать добрую услугу Водолеям, предрасположенным к заболеваниям нервной и сердечно-сосудистой системы, варикозному расширению вен, тромбозу.

Для профилактики этих болезней важно получать с пищей витамины С и Е. Ими богаты сладкий перец, картофель, капуста, шиповник, крыжовник, клубника, грецкие орехи. Укрепляют капилляры все овощи и фрукты красного цвета. Яблоки, сливы (особенно мелкоплодные), боярышник поддерживают эластичность стенок кровеносных сосудов. Сосудорасширяющим действием обладают чеснок, зеленый лук, свекла, морковь, петрушка, кукуруза, лист черной смородины. Усиливают кровообращение ягоды черной смородины, красного винограда, калины. Почти все выше-

названные культуры способствуют выведению из организма холестерина и снижению артериального давления.

У Водолеев нередко страдает зрение, в связи с чем рекомендуется есть больше моркови, петрушки, облепихи, абрикосов, черники.

Перегруженная нервная система Водолея тоже нуждается в поддержке. Ей помогут витамины группы В, которые содержатся в мясе, печени, дрожжах, молочных продуктах, бобовых культурах, крупах, капусте, чесноке, семечках и масле подсолнечника, сливах, клубнике и т. д. Неоценимую услугу оказывают плоды аронии (черноплодной рябины) и выдавленный из них сок. Они уравнивают процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга, снижают эмоциональную неустойчивость, а заодно и артериальное давление. Сок аронии полезно пить в смеси с соком черной смородины или отваром шиповника, содержащими витамин С (его мало в черноплодной рябине).

Для здоровья Водолея и стабильности его психического состояния особенно важно, чтобы не был нарушен кальциево-натриевый баланс в организме. При необходимости недостаток кальция можно восполнить за счет молочных (а лучше кисломолочных) продуктов, твердого сыра. Другой составляющей проблемы является хлорид натрия — минеральная соль Водолея. Это обычная столовая соль, которой здоровья ради как раз и не следует злоупотреблять. Данная минеральная соль в легкоусвояемой форме и достаточном для организма количестве содержится в морепродуктах, зерновых культурах, сельдерее, моркови, шпинате, капусте, яблоках, землянике, инжире.

В меню для Водолея

Рыба паровая с помидорами

500 г рыбы, 3 луковицы, 3 веточки кинзы, 500 г помидоров, стручковый перец, соль по вкусу.

Порционные куски рыбы положить в один ряд в сотейник, посыпать солью, мелко нарезанным репчатым луком и зеленью кинзы, залить водой так, чтобы рыба была покрыта наполовину, и припустить на слабом огне в закрытой посуде. Свежие помидоры опустить в кипяток на 2—3 минуты, снять с них кожицу и обжарить.

Готовую рыбу переложить на блюдо, добавить поджаренные помидоры, посыпать солью и нашинкованным зеленым стручковым перцем.

Салат из перца с орехами

500 г сладкого перца, 5—6 зубков чеснока, 1/2 стакана рубленых грецких орехов, 1/2 стакана простокваши, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Печеный перец нарезать крупными кусками. Растереть чеснок и орехи, смешать их с простоквашей, растительным маслом, посолить. Этой смесью залить перец. Подавать на стол охлажденным.

Черника с молоком

1/2 стакана ягод черники, 1 стакан молока, 15 г сахара.

В холодное молоко положить сахар и ягоды, размешать.

РЫБЫ

Рыбы часто нарушают расписания и режимы, но не из принципа, а в силу природной рассеянности. Если такой человек чем-то всерьез увлечен, то может долго не вспоминать о пище. Почувствовав сильный голод, он наспех проглотит еду, даже не заглядывая в тарелку. В стрессовых ситуациях часто бывает наоборот: он много ест и много пьет, но чисто механически, витая мыслями вдалеке от обеденного стола. Беспокойство, пессимизм, пренебрежение диетой и распорядком дня плохо сказывается на нервной системе Рыб, железах внутренней секреции и желудочно-кишечном тракте. Если добавить сюда склонность к задержке жидкости в организме и накоплению шлаков, то получается и вовсе грустная картина. Чтобы не было подобных проблем, Рыбам нужны жесткий режим и ... мягкое окружение. Рекомендуются садиться за стол только в хорошем настроении и поближе к симпатичным, душевным людям. Сразу же появится вкус к еде, да и пища будет гораздо лучше перевариваться.

Богатая белками пища является источником энергии, жизненного тонуса и работоспособности для представителей этого знака. Им необходимо включать в меню рыбу, постное мясо, яйца, сыр, кисломолочные продукты, орехи, бобовые культуры. Уместны каши: овсяная, рисовая, перловая, гречневая. Потребление жирных и сладких продуктов следует ограничить.

Зашлакованный организм Рыб нуждается в большом количестве свежих фруктов и овощей. Во-первых, они содержат много витаминов и минеральных веществ. Во-вторых, их клетчатка способствует выведению холестерина и очищению желудочно-кишечного тракта, восстанавливает естественную микрофлору кишеч-

ника. В-третьих, фрукты и ягоды богаты пектинами — веществами, обладающими антибактериальным и антитоксическим действием. Так, пектины образуют нерастворимые соединения с солями тяжелых металлов, радиоактивными элементами и выводят их из организма.

При недостатке йода Рыбам следует дополнять свой рацион морепродуктами и дарами садов: смородиной, черноплодной рябиной, хурмой, земляникой. Слабую печень поддержат яблоки, виноград, томаты, сладкий перец, баклажаны, капуста, свекла, морковь, петрушка, чеснок, фасоль. Ранней весной незаменимы молодые листья щавеля (старые не годятся!). Они полезны при авитаминозе, потере аппетита, плохом пищеварении, малокровии, болезнях печени, сердца, сосудов. Щавель повышает свертываемость крови, останавливает кровотечения, уменьшает ломкость сосудов. Это неплохое вяжущее и антисептическое средство. Однако щавель противопоказан при нарушении обмена веществ, камнях в почках и желчном пузыре.

Еще одна проблема, с которой могут столкнуться Рыбы, связана с недостатком в организме железа. В таких случаях могут появиться слабость, чувство усталости, депрессии, гипотония (пониженное давление), анемия. Не случайно минеральной солью Рыб является фосфат железа. Для пополнения его запасов нужно чаще употреблять в пищу нежирное говяжье мясо и печень, фасоль, грецкие и миндальные орехи, землянику, изюм, салат, шпинат, огурцы, редис.

В меню для Рыб

Салат «Гранатовый браслет»

300 г отварной говядины, 200 г картофеля, 3 сваренных вкрутую яйца, 300 г отварной свеклы, 2 сладких граната, 250 г майонеза.

Говядину нарезать кубиками, мелко порезать яйца, картофель, свеклу (или натереть на терке). На дно салатницы выложить мясо, затем слой картофеля, слой яиц и слой свеклы. Каждый слой обильно смазать майонезом. Сверху салат также смазать майонезом и засыпать зернами граната толщиной примерно в 1—2 см.

Салат из щавеля и редиса

250 г щавеля, 250 г редиса, 100 г консервированного зеленого горошка, 70 г зеленого лука, 2 яйца, 70 г сметаны, зелень, соль.

Перебрать, помыть и нарезать щавель, редис, зеленый лук. Смешать с зеленым горошком и мелко порубленными яйцами. Салат выложить горкой, полить сметаной, украсить зеленью.

Морс из ягод черной смородины

2 стакана ягод черной смородины, 1 — 1½ стакана сахара, 5—6 стаканов воды.

Выжать сок из ягод, поставить его в холодильник. Мезгу залить горячей водой, перемешать, довести до кипения, кипятить 10 минут. Процеженный отвар охладить, процедить, смешать с сырым соком, добавить сахар и размешать до полного его растворения.

ДИЕТА И ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

По большому счету все, что вы употребляете в пищу на растущей Луне, быстро усваивается, а излишки откладываются на боках в виде жира. Хотите поправиться — активнее налегайте на калорийные продукты в период от новолуния до полнолуния. Все процедуры по сбрасыванию лишнего веса максимальный эффект дают в период от полнолуния до новолуния, а начинать их лучше в те дни, когда убывающая Луна находится в знаке Весов.

По лунному календарю приветствуются голодание и очищение организма от шлаков во 2-й, 8-й, 11-й, 14-й, 18-й, 20-й, 25-й, 28-й лунные дни (л. д.)*. Причем в 14-й л. д. рекомендуется сухое голодание, а в 28-й л. д., напротив, нужно пить больше жидкости, соков.

Не желательно употреблять в пищу мясо, животные жиры в 16-й, 23-й, 26-й, 29-й, 30-й лунные дни.

Есть в лунном календаре и такие дни (5-й, 13-й, 15-й, 17-й, 22-й л. д.), когда голодать, «сидеть» на диете вовсе не нужно. Более того, следует нагружать, радовать свой желудок пищей. Например, в 5-й л. д. можно есть все, что захочется, правда, в умеренном количестве, без обжорства. В этот день пища хорошо усваивается и приносит пользу организму. Особенно полезны творог и молочные продукты. В 13-й л. д. хорошо бы включить в меню хлеб, да не магазинный, а испеченный заботливыми руками домашнего или собственноручно. В 15-й л. д. вы можете позволить себе острые приправы, главное, чтобы пища была горячей. Включаем

*Июмерация и характеристика лунных суток даны по системе П. Глобы.

в меню калину, блюда из бобовых культур и ячменя, исключаем яблоки и мясные продукты. Особняком стоит 17-й л. д. — он хорош для праздников и торжеств; вот когда можно повеселиться и немножко выпить, например, холодного сухого вина или подогретого кагора. В 22-й л.д. отдаем предпочтение растительной пище.

Режим диетического питания и кратковременного голодания (при отсутствии противопоказаний) рекомендуется соотносить с фазами Луны.

Так, *представителям огненной стихии — Овнам, Львам, Стрельцам* — этим лучше заняться в I фазу Луны (от новолуния до первой четверти), после чего необходим перерыв до следующего новолуния. Полное голодание и длительная диета претят представителям знака огня и могут привести к ухудшению самочувствия, если проводятся на убывающей Луне (от полнолуния до новолуния).

Близнецам, Весам, Водолеям (стихия воздуха) следует уделить особое внимание своему здоровью в III фазу Луны (от полнолуния до последней четверти). Однако голодать им не следует. Наоборот, в это время им, как никогда, необходимо полноценное питание. Допустима диета, основанная на потреблении молочных продуктов. И обязательно нужно пить больше жидкости.

Людям стихии земля лучше всего «разгружаться» во II фазу Луны (от первой четверти до полнолуния). В этот период особенно важно соблюдать режим дня, придерживаться диеты. Кратковременное лечебное голодание (1—2 дня) приемлемо для Дев и Козерогов. Тельцам необходима умеренность в еде, любые голодания им противопоказаны, т. к. негативно сказываются на эндокринной системе.

Представители водной стихии (Раки, Скорпионы, Рыбы) должны быть очень внимательны к своему питанию в течение IV фазы Луны (от последней четверти до новолуния). Полезны овощи, фрукты, но следует исключить из рациона грубую, перебродившую пищу, грибы, продукты с повышенной кислотностью (в первую очередь это касается тех, кто родился под знаком Рака). Голодание не рекомендуется.

ЛУННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

РАВНЯЯСЬ НА ЗОДИАК

ЛУНА В ОВНЕ

Это запретные дни для многих косметических процедур, поскольку Овен «отвечает» за голову и лицо. Так, в данный период не следует стричь волосы, чтобы не появились ранние залысины. Мужчинам не желательно даже бриться, если есть возможность потерпеть несколько дней.

Повседневный уход за волосами, кожей лица, привычные кремы, лосьоны — это пожалуйста, но не более того. Не рекомендуется прокалывать уши, чистить кожу лица, делать пилинг. Пластические операции исключены.

Глазам необходим частый отдых, а коже вокруг глаз — деликатный уход (его могут обеспечить специальные кремы и гели для век). Отеки можно убрать с помощью примочек из остывшего крепкого черного чая или тертого сырого картофеля, накладываемых на закрытые глаза (достаточно 15 минут).

Несколько слов о загаре. Не секрет, что длительное пребывание под прямыми солнечными лучами наносит здоровью непоправимый вред. Не следует загорать, когда Луна проходит знаки огня (Овен, Лев, Стрелец), — это может привести к перепадам артериального давления, сердечным недомоганиям, тепловому удару. Солнечные ванны при растущей Луне в знаках Овна, Льва, Стрельца и Рака сильно иссушают кожу, приводят к появлению морщин и преждевременному старению. При Луне в других знаках загорать можно, но не более 15–30 минут, только в утренние и вечерние часы и желательно на убывающей Луне, — такой загар будет дольше держаться.

Скорая помощь при солнечных ожогах

- Обожженные участки кожи смажьте сметаной (кислым молоком, кефиром). Второй вариант: протрите их настойкой календулы, а затем смажьте увлажняющим кремом.

- Можно сделать маску из размолотых овсяных хлопьев, заваренных кипятком или молоком. Маску смыть через 20 минут, кожу смазать кремом. Повторить несколько раз в течение дня.

Для обезвоженной кожи

Летом кожа быстро высыхает, теряет свою эластичность. Чтобы вернуть ей упругость и свежий вид, полезно умываться родниковой, колодезной, минеральной или талой водой, а затем прямо на мокрое лицо и шею наносить питательный крем. Еще лучше водный массаж лица и шеи с помощью пульверизатора. Барабанные по коже капельки воды увлажняют ее, улучшают кровообращение. Перед массажем или умыванием нужно очистить кожу лосьоном или косметическим молочком. Эти процедуры лучше делать вечером.

ЛУНА В ТЕЛЬЦЕ

Следите за питанием и пищеварением. Легкая диета благотворно скажется на состоянии вашей кожи.

Данный период хорош для облагораживания своей внешности. Можно покупать косметику, парфюмерию, украшения, подбирать новый макияж, средства по уходу за кожей и волосами. Это подходящие дни для посещения парикмахера или косметолога. Стрижка, окрашивание и завивка волос, укрепляющие и тонизирующие процедуры для волос, кожи лица (маски, массаж) удаются на растущей Луне.

Не рекомендуется делать чистку кожи и косметические операции на шее и подбородке. Массаж шеи, парафиновые маски, масляные обертывания лучше производить в другие дни, а в эти достаточно очистить кожу шеи лосьоном и смазать питательным или увлажняющим кремом. Полезны маски из ягод и фруктов.

Тонизирующие маски для лица и шеи

- Сложенную в несколько раз марлю смочить свежесжатым соком спелого винограда и наложить на предварительно очищенную кожу лица и шеи. Через 20 минут снять, промыть кожу водой и смазать питательным кремом.

- Мякоть хурмы смешать с крахмалом или толокном до состояния жидкой кашицы. Нанести на лицо и шею на 15–20 минут,

смыть теплой водой. Эта маска подходит для жирной и нормальной кожи.

- *Маска для шеи.* Сок половины лимона смешать с 1 ч. ложкой растительного масла и одним взбитым белком. Смесь нанести на кожу шеи, накрыть полиэтиленом и махровым полотенцем. Через 20 минут маску тщательно смыть и смазать кожу питательным кремом. Имейте в виду: при нанесении любых масок на шею следует обходить стороной область щитовидной железы.

Маска для волос

Измельчить 3 ст. ложки проросших зерен пшеницы, добавить 2 желтка, 25 мл коньяка, 1 ст. ложку сметаны и 1 ч. ложку оливкового масла. Нанести смесь на чистые влажные волосы, накрыть полиэтиленовой пленкой, укутать голову махровым полотенцем. Через полчаса маску смыть.

Для проращивания положите зерна пшеницы в блюдце на слой марли или хлопчатобумажной ткани. Постоянно смачивайте ткань кипяченой водой комнатной температуры, пусть зерна ее впитывают. Следите за тем, чтобы зерна не пересыхали и в то же время не были полностью покрыты водой. Через 3—4 дня, когда проклюнутся ростки, пшеница готова к употреблению.

ЛУНА В БЛИЗНЕЦАХ

В такие дни удастся массаж тела с использованием ароматических масел. Имейте в виду, что укрепляющий и восстанавливающий массаж всегда (вне зависимости от пребывания Луны в знаках Зодиака) следует производить на растущей Луне: от новолуния до полнолуния. Массаж расслабляющий, способствующий выведению солей из организма нужно проводить на убывающей Луне (от полнолуния до новолуния).

При Луне в Близнецах полезно делать массаж и ванночки для рук. Можно смазать их на ночь жирным кремом и одеть перед сном хлопчатобумажные перчатки. Подрезать ногти не следует, особенно на убывающей Луне, иначе они станут хрупкими, будут часто ломаться. Лучше наносить на ногтевые пластины лимонный сок или специальные укрепляющие средства (лосьон, масло, лак). Все эти процедуры эффективны на растущей Луне.

В данный период старайтесь больше гулять на свежем воздухе, это не только укрепит здоровье, но и значительно улучшит цвет лица.

Ванночки для рук

- 1 ст. ложку крахмала развести в небольшом количестве холодной воды, растворить в горячей, затем добавить 1 литр теплой воды. Опустить руки в крахмальную ванночку на 10 минут.

- В воду, в которой варился картофель, добавить несколько капель растительного масла, опустить руки на 10 минут в эту теплую ванночку.

- Сделать отвар льняного семени (2 ст. ложки на 1 литр воды, процеживать не надо). В теплый отвар опустить руки на 10 минут.

После ванночки руки сполосните теплой водой и смажьте питательным кремом, одновременно массируя их от кончиков пальцев к запястьям. Дайте крему впитаться, остатки промокните бумажной салфеткой.

ЛУНА В РАКЕ

Есть смысл пить меньше жидкости, урезать привычные порции еды и налегать, в основном, на фрукты, овощи и молочные продукты. Такая диета благотворно скажется на внешнем виде и состоянии здоровья. Полезны ванны с добавлением минеральных солей и дневной сон.

Не рекомендуется делать химическую завивку, стричь и даже мыть волосы — они становятся непослушными, плохо укладываются в прическу, а кончики волос секутся. Ногти также не следует подстригать в эти дни, иначе они будут тонкими, ломкими.

Кожа нуждается в мягких очищающих средствах (молочко, тоник, лосьон). Прекрасное действие окажут на нее маски с добавлением творога, кефира, сметаны или молока.

Маски с творогом

- *Питательная.* 2 ст. ложки жирного творога растереть с 1 ст. ложкой теплого молока, добавить на кончике ножа соль и 1 ст. ложку теплого льняного (оливкового) масла. Однородную массу нанести на лицо и шею на 20 минут. Затем смыть теплой водой.

- *Питательная.* 1 ст. ложку творога смешать с 1 ст. ложкой оливкового масла, добавить немного молока и морковного сока (или моркови, натертой на мелкой терке). Все тщательно перемешать, нанести на лицо и шею, через 20 минут смыть теплой водой.

Эти питательные маски подходят для сухой и нормальной кожи.

- *Витаминная.* 2 ст. ложки пастеризованного творога смешать с мелко нарезанной долькой лимона или выдавленным из нее соком. Нанести на лицо и шею на 20 минут, затем смыть теплой во-

дой. Если кожа очень сухая, перед нанесением маски смажьте ее теплым растительным маслом.

ЛУНА ВО ЛЬВЕ

Лучшие дни для посещения визажиста и косметолога, которые помогут вам сменить имидж, подобрать косметику, макияж. Вы можете сделать это и самостоятельно, в любом случае при Луне в знаке Льва ваш выбор будет удачным.

Данный период хорош и для стрижки, окрашивания волос и химической завивки (особенно если волосы плохо завиваются). Эти процедуры должны производиться только на растущей Луне: тогда и краска меньше смывается, и завивка дольше держится, и волосы становятся более густыми, здоровыми. Павел и Тамара Глоба считают, что стрижка на убывающей Луне замедляет рост волос и плохо сказывается на их состоянии. И. Паунггер и Т. Поппе утверждают, что волосы, подстриженные на убывающей Луне, вовсе не станут болеть, а всего лишь замедлят свой рост. Тем, кто недоволен своими тонкими и редкими волосами, они советуют ежемесячно стричь волосы (или подрезать их кончики) в дни, когда *растущая* Луна проходит знак Льва. Следите за информацией в отрывном календаре: это бывает один раз в месяц в период с февраля по июль включительно (плюс-минус две недели). Через время волосы окрепнут, станут здоровыми и густыми.

Для укрепления и роста волос

Отвар из крапивы. 1 ст. ложку сухих измельченных в порошок листьев крапивы залить стаканом кипятка, настаивать в течение часа, процедить. Втирать в корни волос после мытья. Волосы после этого вытирать не нужно. Готовый отвар хранить не более трех дней в холодильнике.

Натуральные красители для волос

Золотисто-каштановый. Половину порошка хны смешать с 2 ч. ложками кофе или какао. 1 ст. ложку сухого чая всыпать в ½ стакана кипятка. Когда он хорошо заварится, вылить процеженный раствор в смесь хны и кофе (какао). Тщательно перемешав сметанообразную пасту, нанести ее зубной щеткой на пряди волос, начиная от корня, расчесать волосы, завязать их полиэтиленом и махровым полотенцем, держать от 30 минут до 2 часов в зависимости от цвета натуральных волос. Смыть, сполоснуть волосы водой с уксусом (1 ст. ложка на литр воды).

Золотистый оттенок светлым волосам придают отвары ромашки или луковой шелухи. А в черный цвет волосы красят отваром скорлупы грецкого ореха.

ЛУНА В ДЕВЕ

Что в желудке, то и на лице. Есть проблемы с пищеварением — и лицо будет бледным, с землистым оттенком. Хотите иметь свежую, упругую кожу — ешьте здоровую пищу, причем часто и маленькими порциями. Больше фруктов, овощей, зелени, кисломолочных продуктов!

Такие дни подходят для пилинга, глубокой чистки лица и других сложных косметических процедур, для подготовки к пластическим операциям, и все это — на убывающей Луне. На растущей Луне можно делать маски (особенно хороши медовые при отсутствии аллергии на мед), массаж, химическую завивку, окрашивать и стричь волосы — такая стрижка будет хорошо держать форму. Всем, кто хочет отрастить длинные волосы, И. Паунггер и Т. Поппе рекомендуют ежемесячно подрезать кончики волос в дни, когда *растущая* Луна проходит знак Девы. Это бывает раз в месяц в период с марта по август включительно (плюс-минус две недели); нужные вам сведения можно найти в отрывном календаре. Дальше волосы быстро пойдут в рост, к тому же сохраняют свою форму и будут выглядеть аккуратно.

Для укрепления и роста волос

Отвар из хвоща полевого. 2 ст. ложки сухой травы хвоща полевого залить стаканом кипятка и кипятить 30 минут на слабом огне. Остудить, процедить, добавить кипяченой воды до объема 200 мл. 2—3 раза в неделю отвар втирать в корни волос после мытья. Средство хранить не более 3-х дней в холодильнике.

Маски с добавлением меда

- В 1 ст. ложку жидкого меда добавить 5—10 капель лимонного сока и немного толокна (или молотых на кофемолке овсяных хлопьев), все тщательно размешать. Смесь нанести на лицо, оставить на 15 минут, затем смыть прохладной водой.

- Мякиш ржаного хлеба запарить горячей подсоленной водой или молоком, добавить 1 ч. ложку меда. Нанести на кожу лица и шеи, через 15—20 минут смыть теплой водой.

- 1 желток, ½ ч. ложки меда, 1 ч. ложка оливкового масла. Смесь нанести на лицо, оставить до высыхания, затем смыть теплой водой.

ЛУНА В ВЕСАХ

В такие дни душа просит гармонии, поэтому не стоит злиться, кричать, иначе ухудшатся самочувствие и внешний вид, появятся морщины, от которых будет трудно избавиться.

Трудно найти лучший период для разнообразных косметических процедур и пластических операций. На растущей Луне хорошо делать любые маски, укрепляющий массаж, принимать водные процедуры (например, тонизирующие ванны). На убывающей Луне начинают мероприятия, направленные на избавление от лишнего веса, делают пилинг и другие очистительные процедуры, пластические операции, а также массаж и ванны — расслабляющие, выводящие шлаки из организма.

Можно посетить парикмахера или визажиста, поработать над новым имиджем, макияжем, заняться поиском новых косметических средств и парфюмерных композиций. Не забывайте, что на убывающей Луне нельзя делать завивку и красить волосы, — в таких случаях краска быстро смывается, а завивка плохо держится.

Маски для сухой и раздраженной кожи

- ***Бальзам из лепестков роз.*** Оборвите лепестки с роз. Это могут быть чайные, выходящие розы или любые другие, лишь бы они были местными (голландские и тепличные не годятся). Поместите лепестки в стеклянную банку с крышкой, залейте их оливковым маслом так, чтобы оно только покрывало лепестки. Выдерживайте 2—3 дня в темном месте, но не в холодильнике. Когда лепестки обесцветятся, бальзам готов. Нанесите его на сухую, раздраженную кожу, излишки через полчаса промокните салфеткой.

- ***Дынная.*** Тщательно истолченную мякоть дыни нанести на кожу лица и шеи на 10—15 минут, затем смыть теплой кипяченой водой. Эта маска хорошо смягчает кожу.

- ***Банановая.*** Половинку банана тщательно размять с небольшим количеством молока (если кожа жирная, добавить несколько капель лимонного сока), нанести на кожу лица и шеи. Через 20 минут маску смыть теплой кипяченой водой.

ЛУНА В СКОРПИОНЕ

В данный период главное — не «квасить» в себе энергию. Полезны любая активная деятельность, массаж, физические упражнения: на растущей Луне они укрепляют мышцы, сердечно-сосудистую систему, тонизируют кожу, а на убывающей — сгоняют

лишний жир, выводят шлаки из организма. Тамара Глоба рекомендует летом в один из таких дней постегать себя крапивой (при отсутствии аллергии и сердечных проблем). Получается своеобразный массаж, «разгоняющий» кровь.

При убывающей Луне в водных знаках (Рак, Скорпион, Рыбы) хорошо делать лимфодренаж — лечебный массаж, способствующий ускорению лимфотока и помогающий снять отеки.

Не желательно производить глубокую чистку кожи, чтобы не занести инфекцию. Не стоит делать химическую завивку, так как волосы сильно пострадают.

Маски для жирной кожи

- 1 ч. ложку свежих дрожжей развести в 1 ст. ложке молока, смесь тонким слоем нанести на лицо, через 15–20 минут смыть теплой водой.

- Взбить яичный белок, добавить в него $\frac{1}{2}$ ч. ложки лимонного сока, нанести на лицо, через 15–20 минут смыть теплой водой.

- Квашеную капусту (примерно 100 г) положить на лицо минут на 15–20, затем снять маску, а лицо умыть теплой водой.

- Заварить крепкий зеленый чай, остудить его. 1 ст. ложку чая и 1 ст. ложку лимонного сока смешать с толокном или молотыми на кофемолке овсяными хлопьями до консистенции жидкой кашицы. Можно добавить в нее пару капель масла чайного дерева. Кашицу нанести на лицо на 15–20 минут. Смыть оставшимся чаем.

ЛУНА В СТРЕЛЬЦЕ

В такие дни ощутимую пользу приносят косметические процедуры, производимые с помощью электроприборов (например, д²Арсонваль и др.). Если они тонизируют кожу, то их проводят на растущей Луне. На убывающей Луне производят очищение кожи, прижигают сосудистые звездочки, папилломы и т. п. Важно, чтобы все применяемые методы были бескровными.

В этот период можно делать масляные или травяные обертывания и антицеллюлитный массаж проблемных зон (только вены обходите стороной). Для массажа такого рода хороши также знаки Близнецов, Весов, Водолея, не исключаются и другие знаки, главное условие — убывающая Луна.

Вообще с данной проблемой нужно бороться в два этапа. В течение двух недель на растущей Луне (от новолуния до полнолуния) «сидят» на диете: меньше жирных, мучных, сладких блюд, больше фруктов, овощей, чистой питьевой воды. В рацион включают про-

дукты, содержащие витамин Е: молочное, печень, яичные желтки, фасоль, горох, кукурузу, семечки подсолнечника, пророщенные зерна пшеницы, грецкие орехи, крыжовник, землянику, смородину, бананы, цитрусовые. В течение двух последующих недель, когда Луна убывает, делают массаж проблемных зон с использованием специальных антицеллюлитных средств. Если повторить этот цикл 1—2 раза в весенние месяцы, то вы встретите во всеоружии купальный сезон.

Горячая маска из семян льна

1 ст. ложку семян льна (они продаются в аптеке) залить стаканом воды и кипятить, пока не разварятся. Горячую, но ни в коем случае не обжигающую кожу кашицу нанести на лицо, через 20—25 минут смыть водой такой же температуры, а затем сполоснуть лицо холодной водой.

При расширении сосудов, сосудистых звездочках на лице маску накладывают чуть теплой и смывают холодной водой.

Универсальные маски

- Пару бледно-желтых морковок натереть на мелкой терке. Добавить 1 ч. ложку картофельного крахмала (или свежего, хорошо размятого картофельного пюре) и половину сырого желтка. Хорошо перемешать, нанести ровным слоем на лицо и шею, через 15—20 минут смыть.

- Очистить яблоко от кожуры и натереть на терке. Добавить 1 ст. ложку оливкового масла, молока или сметаны. Если кожа жирная, добавить взбитый яичный белок. Смесь нанести на кожу лица и шеи на 15—20 минут, затем смыть водой.

ЛУНА В КОЗЕРОГЕ

В данный период (на растущей Луне) хорошо делать массаж, маски для лица и волос, маникюр, педикюр. На убывающей Луне можно проводить глубокое очищение кожи, а также процедуру депиляции — волосы отрастут не скоро (обратите на это внимание, если решили сделать стрижку при Луне в Козероге). Не рекомендуется проводить депиляцию на растущей Луне, особенно в знаках Льва и Девы.

И. Паунггер и Т. Поппе считают дни Луны в Козероге самыми подходящими для подрезания ногтей. По их мнению, наилучшим днем недели для данной операции является пятница (после захода солнца), а наихудшим — суббота. Они обещают, что при постоянном соблюдении указанных выше условий ногти вскоре станут твер-

дыми и здоровыми, перестанут слиться и ломаться. Вросшие ногти аккуратно подрезают на растущей Луне, чтобы они правильно отрастали. А вот мозоли удаляют на убывающей Луне, находящейся в любом другом знаке, кроме Козерога, иначе кожа загрубеет еще больше. Не подходит и знак Рыб (кожа слишком чувствительна и ранима).

Питательная маска для лица и шеи

½ стакана фасоли замочить в воде на 3—5 часов, сварить в небольшом количестве воды, протереть через волосяное сито, смешать с соком, выдавленным из ⅓ лимона и 1 десертной ложкой оливкового масла. Смесь нанести на кожу шеи и лица на 20 минут. Затем смыть теплой водой.

Антистрессовые маски

- *Успокаивающая.* Смешать 1 ст. ложку оливкового масла с 2 ст. ложками творога и яичным желтком до получения однородной массы. Нанести маску на лицо и шею на 15—20 минут, после чего смыть.

- *Увлажняющая.* Огурец натереть на крупной терке, нанести на лицо и шею. Можно просто порезать огурец кружочками и положить их на лицо. Через 20 минут снять, сполоснуть лицо теплой водой.

- *Если кожа стянута,* нужно сварить ломтик тыквы в небольшом количестве воды, размять его и растереть с 1 ч. ложкой сметаны, нанести на лицо и шею, через 20 минут смыть.

Антистрессовые маски смываются теплой фильтрованной или минеральной водой.

ЛУНА В ВОДОЛЕЕ

На вашей внешности благотворно отразятся физические упражнения, прогулки на свежем воздухе, общение с друзьями, походы за родниковой водой.

Любые водные процедуры рекомендуется проводить, когда Луна находится в знаках воздуха (Близнецы, Весы, Водолей). Самым благоприятным считается знак Водолея. Было бы идеальным в такой день окунуться в источник с минеральной или родниковой водой, принять лечебную ванну, а в домашних условиях — ванну с добавлением травяных отваров или эфирных масел.

В такой период хорошо действуют на волосы и кожу лица лосьоны или отвары из трав. Полезны массажи: лечебные, косметические. На растущей Луне принимают укрепляющие, тонизирующие

щие ванны и массажи, а на убывающей — расслабляющие, выводящие соли из организма. Однако не желательно массировать голени ног, особенно при заболеваниях артерий и вен. Не рекомендуются процедуры, производимые с помощью электроприборов.

Вместо лосьона

Травяной настой из мяты и Melissa помогает снять следы усталости с лица, хорошо тонизирует кожу. 2 ст. ложки смеси этих трав залить стаканом кипятка, настаивать полчаса. Этим настоем вместо лосьона протирать кожу лица утром и вечером. Средство хранить в холодильнике в закрытой посуде не более 3-х дней. Можно заморозить настой и протирать лицо дважды в день кубиками льда.

Для укрепления и роста волос

Отвар из корня лопуха. 10—20 г измельченного корня лопуха залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10—15 минут. Подождать, пока отвар остынет, затем процедить его. 2—3 раза в неделю отвар втирать в корни волос после мытья и ополаскивать им волосы. Готовый отвар хранить не более трех дней в холодильнике.

Ванны с добавлением эфирных масел

• *Для повышения иммунитета* в ванну с теплой водой добавляют 6 капель масла ели, 7 капель масла кедрa и по 5 капель масла апельсина и грейпфрута. Ванну принимают 15 минут.

• *Для улучшения настроения* в ванну с теплой водой добавляют по 5 капель масла бергамота, апельсина и мандарина. Ванну принимают 15 минут.

ЛУНА В РЫБАХ

В этот период кожа нуждается в деликатном уходе: привычные тоники, кремы, гели, лосьоны, мягкие поглаживающие массажные движения, травяные маски и ванны.

Не рекомендуется делать глубокое очищение кожи, химическую завивку, стрижку, окрашивание волос. В противном случае может появиться перхоть, а волосы станут ломкими, тусклыми, тонкими. По той же причине не следует обрезать ногти, особенно на ногах.

Ступни ног требуют особой заботы. В такие дни не следует долго ходить или стоять, чрезмерно нагружать ноги. Желательно носить мягкую, разношенную обувь, лучше без каблука. Не стоит удалять мозоли, лечить грибковые заболевания. Все это делают

только на убывающей Луне в любых знаках Зодиака, кроме Козерога и Рыб.

Полезны контрастные или солевые ванночки для ног, легкий массаж стопы, смягчающие и увлажняющие кожу ног кремы.

Ванночки для ног

- Чтобы снять усталость, нужно попеременно держать ноги то в прохладной, то в умеренно горячей воде по 2—3 минуты. После ванночек растереть ступни камфорным спиртом.

- На уставшие ноги также хорошо действуют прохладные ванночки из соленой воды (1 ст. ложка на 2 литра воды), принимать по 15 минут.

- Хотя бы раз в неделю полезно делать теплые ванночки из настоя ромашки (2 ст. ложки на 1 литр воды). Продолжительность процедуры — 15 минут. Можно также делать ванночки с настоем хвой или льняного семени (пропорции те же).

- При трещинах на пятках помогают такие ванночки. К хорошо вымытым картофельным очисткам добавить горсть льняного семени, залить водой, кипятить до состояния жидкой каши. В теплом отваре держать ноги 20 минут, затем сполоснуть их теплой водой и осторожно обрезать кожу возле трещин. Трещины смазать йодом, а в ступни ног втирать крем, пока он не впитается.

ПОД ПРИСМОТРОМ ЛУНЫ

Подведем итоги. Любые процедуры по уходу за волосами, ногтями, кожей лица и тела, по коррективке внешности (включая пластические операции) необходимо согласовывать с лунным Зодиаком. Условно эти процедуры можно разделить на два типа:

- укрепляющие, восстанавливающие и тонизирующие. Их следует проводить на растущей Луне (от новолуния до полнолуния);
- корректирующие внешность (в т. ч. оперативные), очищающие, расслабляющие. Их нужно проводить на убывающей Луне (от полнолуния до новолуния).

Рассмотрим разные виды косметологических процедур и дни, наилучшие для их проведения.

Стричь волосы желательно на растущей Луне (так они будут быстрее отрастать) в знаках Тельца, Льва, Девы, Весов. Не стоит это делать, когда Луна находится в знаках Овна, Рака, Рыб, а также Козерога (особенно если Луна убывает — это сильно замедляет рост волос). Остальные знаки нейтральны.

Подстригать ногти тоже нужно на растущей Луне. Из знаков Зодиака очень хорош Козерог, даже на убывающей Луне (он делает ногти прочными, твердыми), а из дней недели — пятница (после захода солнца). Луна в знаках Близнецов, Рака, Рыб негативно влияет на эту процедуру, то же можно сказать и о субботнем дне. Вросшие ногти подрезают на растущей Луне для того, чтобы они быстро и правильно отрастали.

Тамара Глоба не рекомендует подстригать ногти и волосы в 9-й, 15-й, 19-й, 29-й лунные дни, а также на убывающей Луне. Еще один интересный факт: по лунному календарю в 9-й, 14-й, 27-й л. д. нужно как можно реже смотреться в зеркало.

Красить волосы и делать химическую завивку лучше всего на растущей Луне в знаках Тельца, Льва, Девы, Весов. Но учтите, что завивка при Луне в знаке Льва может получиться слишком сильной, кудрявой. Убывающая Луна плохо влияет на данные процедуры: активнее смывается краска с волос, быстрее обычного расходуется завивка. Не подходят дни, в которые Луна проходит знаки Овна, Рака, Скорпиона, Рыб (волосы становятся ломкими и тусклыми).

Депиляцию, пилинг, глубокую чистку кожи настоятельно рекомендуют делать на убывающей Луне. Избегайте растущей Луны, особенно полнолуния, и тех дней, когда Луна находится в знаке Овна (в любых случаях) и в знаках Льва, Девы (при депиляции).

Знак Козерога хорош для депиляции (волосы медленнее отрастают), но плох для удаления прыщей, угрей, мозолей, ороговелостей (кожа станет более жесткой, могут появиться рубцы). Нежелательно производить эти операции и при Луне в Рыбах (кожа слишком ранима). Уши прокалывают на убывающей Луне (но не в знаке Овна). Пластические операции проводят только на убывающей Луне (из этого периода исключаются 2—3 дня после полнолуния и 2—3 дня перед новолунием), в идеале — при Луне в Весах, но ни в коем случае не в Овне. Не подходит и знак Тельца, если операция производится на шее или подбородке.

Массаж укрепляющий, тонизирующий предпочтительнее делать на растущей Луне, а расслабляющий, выводящий соли из организма — на Луне убывающей. Главное — не давать большую нагрузку на части тела, «подчиняющиеся» знаку Зодиака, в котором находится Луна во время данной процедуры. Например, при Луне в знаке Тельца применяйте щадящий массаж для шеи; в знаке Льва — для грудной клетки, спины; в знаке Весов — для поясницы; в знаке Козерога — для всего позвоночника и т. п.

Лимфодренаж проводят на убывающей Луне в знаках воды (Рак, Скорпион, Рыбы), а массаж для снятия длительного мышечного напряжения — в знаках земли (Телец, Дева, Козерог). Процедуры по избавлению от лишнего веса, антицеллюлитный массаж будут более эффективными, если начать цикл на убывающей Луне в знаках Весов, Стрельца. Знак Близнецов универсален, он подходит для любых видов массажа.

Водные процедуры полезно проводить при Луне в знаках воздуха: Близнецах, Весах, но особенно — в Водолее. На растущей Луне принимают тонизирующие ванны, на убывающей Луне — расслабляющие.

Солнечные ванны не рекомендуется принимать на растущей Луне, особенно в знаках Овна, Льва, Стрельца, Рака, поскольку кожа быстро теряет влагу, стареет, обгорает. Непродолжительное (15—30 минут) пребывание на солнце в утренние и вечерние часы на убывающей Луне в других знаках Зодиака дает безболезненный и стойкий загар.

НЕБЕСНЫЙ СОЮЗ

Брак — дело серьезное и с финансовой, и с бытовой, и с психологической точки зрения, и уж тем более с астрологической. В этом важном деле тоже не обошлось без Луны. Вообще-то в астрологии покровительницей супружеских уз является Венера. Но если Венера и Марс «отвечают» за чувства, Солнце — за дух семьи, Юпитер и Сатурн — за социальное положение, то Луна — это душа семьи, ее будни и быт, т. е. тот самый подводный камень, о который подчас разбивается «любовная лодка». Как видите, поговорка «Браки заключаются на небесах» полностью подтверждает себя в астрологии.

Народный фольклор подарил нам еще один перл, посвященный животрепещущей свадебной теме: «Жениться в мае — всю жизнь маяться». Такое поверье существует у многих народов мира, причем с незапамятных времен. Откуда оно пришло? Попробуем поискать ответ в древнегреческой мифологии. Не исключено, что в пессимистическом брачном прогнозе повинна нимфа гор Майя, чье имя увековечено в названии весеннего месяца. Ведь именно с ней (увы, не только с ней одной!) верховный олимпийский бог Зевс изменял своей законной супруге Гере...

Действительно ли плох месяц май для совершения брачной церемонии? Ответ на этот вопрос будет положительным, если вы суеверны и данная примета приводит вас в трепет душевный. Во всех остальных случаях — совет да любовь! Тем более что две первые декады мая Солнце находится в Тельце — самом плодородном знаке Зодиака, которым управляет богиня любви Венера (Афродита).

И все-таки следует отдать предпочтение первой половине мая, так как во второй половине месяца есть дни, попадающие под негативное влияние звезд. Самые неблагоприятные из них: 16—17.05 и 30—31.05. В первом случае Солнце находится под воз-

действием звезды Алголь (бета Персея). Название трансформировалось от арабского «Аль Гуль», что значит «демон», «дух зла». Во втором случае «включается» звезда Альдебаран (альфа Тельца), которая на пару со звездой Антарес (альфа Скорпиона) составляет так называемую «ось катастроф»*. Понятно, что с точки зрения астрологии указанные выше дни не способствуют крепкому и счастливому браку.

Но это частные определения. А по большому счету для того чтобы ответить на вопрос, какой будет супружеская жизнь, нужно составить индивидуальные гороскопы обоих партнеров и посмотреть степень их совместимости. День свадьбы также лучше подбирать с помощью гороскопа, составленного на предполагаемую дату события.

Естественно, далеко не все женихи и невесты побегут за консультацией к астрологу. Но *есть ряд космобиологических правил*, к которым все же стоит прислушаться, если вы хотите сделать свою совместную жизнь более успешной. Их дал патриарх отечественной астрологии Сергей Алексеевич Вронский в книге «Астрология: суеверие или наука?». Ключевую роль здесь играет именно Луна, а точнее — лунный календарь**. Вот эти правила.

1. Наилучшими для помолвки и бракосочетания являются: 6-й, 10-й, 11-й, 15-й, 17-й, 21-й, 26-й и 27-й лунные дни.

Не рекомендуется вступать в брак в 3-й, 4-й, 5-й, 8-й, 9-й, 12-й, 13-й, 14-й, 19-й и 29-й лунные дни.

2. Важно, чтобы в день свадьбы Луна не находилась в знаках Овна, Льва, Скорпиона, Водолея, а также во II половине знаков Тельца и Близнецов.

Период, когда Луна находится в знаках Рака и Девы, Весов (II половина), Скорпиона (I половина), подходит только для оформления брачных уз с вдовой или вдовцом.

Благоприятен период, в который Луна проходит знак Рыб и I половину знаков Тельца, Близнецов. Знаки Стрельца и Козерога нейтральны. Козерог также подходит для регистрации брака с вдовой или вдовцом.

Для помолвки хорош знак Весов.

* На зодиакальном круге звезды Альдебаран и Антарес противостоят друг другу. Линия, их соединяющая, делит круг пополам (это и есть ось). В зону действия звезды Антарес Солнце попадает 1—2 декабря. Обе звезды считаются негативными.

** Нумерация лунных дней дана по системе С. Вронского.

Данные о знаках, в которых находится Луна, можно найти в отрывных календарях. В них указывается не только день, но и время вступления Луны в тот или иной знак Зодиака, т. е. можно точно посчитать, сколько часов Луна «проводит» в каждом знаке. Разделите это время пополам — так вы определите, в I или II половине знака находится Луна на интересующий вас момент.

3. Для верующих бракосочетание не следует совершать:

- по вторникам, четвергам и субботам;
- накануне двенадцатых, храмовых и великих праздников;
- в продолжение Великого, Петрова, Успенского и Рождественского постов;
- в течение Святков (7—19.01), Масленицы (начиная с Мясопустной недели), Пасхальной седмицы;
- накануне и в дни Усекновения главы Иоанна Предтечи (10, 11.09) и Воздвижения Креста Господня (26, 27.09).

Слишком много исключений, верно? Попробуйте подобрать подходящий день, найдете в году всего несколько. Но влюбленные не могут ждать долго!

Как бы там ни было, постарайтесь правильно выбрать хотя бы **день недели**. Вопреки распространенному обычаю свадьбу не рекомендуется назначать на субботу. Ведь этим днем управляет Сатурн, планета ограничений. Брак, заключенный в субботу, — это крест, который вам придется нести до конца жизни (или до конца брака).

Благоприятный для заключения брака день — воскресенье (управитель — Солнце), но особенно хороша пятница, день Венеры.

Такому ответственному и счастливому событию, как бракосочетание, предшествует не менее волнующий и захватывающий период знакомства, влюбленности, первых свиданий. И здесь тоже многое будет зависеть от Луны.

Лучшими для романтических встреч являются дни, в которые Луна находится в Тельце, Весах, Рыбах. А все потому, что в этих знаках сильное положение имеет Венера: она управляет Тельцом и Весами, а в Рыбах находится в возвышенном положении (экзальтации). Хорош также знак Рака, т. к. им управляет Луна. Луна и Венера отражают эмоциональный фон человека: первая отвечает за эмоции, вторая — за чувства (чувства — это те же эмоции, но более длительные, устойчивые и узконаправленные).

Луна в Тельце дает ощущение полноты и радости земного бытия, рождает желание насладиться близостью с любимым челове-

ком (а также уютом, комфортом, вкусной едой). Все должно быть прочно, небедно и основательно. Отношения больше строятся на физическом влечении, эмоциональные тонкости кажутся несущественными. А зря, не мешало бы уделять больше внимания настроению и внутреннему состоянию партнера.

Зато *Луна в Весах* хорошо чувствует такие тонкости, а иногда просто «зависает» в них. В такие дни повышается интерес к противоположному полу, обостряется восприимчивость к красоте (в т. ч. красоте отношений!). Человек хочет быть привлекательным и производить хорошее впечатление на окружающих, стремится к гармоничным отношениям с партнерами, близкими людьми. Этот период располагает к совместному походу на выставку, в театр или на концерт, а достойным продолжением вечера будет романтический ужин при свечах.

Когда Луна находится в знаке Рыб, окружающие становятся более чувствительными, сентиментальными. Возникает желание полностью «раствориться» в своем партнере. В то же время хочется чувствовать заботу о себе, искать сочувствия, понимания. Все располагает к романтическим знакомствам, свиданиям, небольшим вечеринкам для узкого круга лиц. Только спиртным не стоит увлекаться: немного красного вина будет вполне достаточно.

Луна в Раке. Отношения с противоположным полом душевны и эмоциональны. Проявляется сильный материнский инстинкт (заботливость, опека, сопереживание), мысли о семье и детях (у женщин повышается способность к зачатию). Усиливаются мечтательность, чувствительность, а также обидчивость и капризность.

Настроение меняется очень быстро, причем значительно улучшается после уверений в любви и... хорошей еды. Вы уже поняли, что нужно: внимание, обходительность, уютная обстановка сродни домашней и что-нибудь вкусненькое на десерт.

Эмоциональная природа человека проявляет себя очень ярко, даже несколько демонстративно, когда Луна проходит знаки стихии огня (Овен, Лев, Стрелец).

Пожалуй, самым любвеобильным (и одновременно требовательным) является *знак Льва*. Когда Луна входит в этот знак, проявляется тяга к удовольствиям, развлечениям, потребность в романах и флирте. Хочется внимания, обожания, восхищения и комплиментов; хочется произвести неизгладимое впечатление на окружающих. Т. е. пора идти в ресторан, ночной клуб или на концерт самой модной группы.

Луна в знаке Стрельца прибавляет нам оптимизма. Люди становятся более энергичными, легкими на подъем. Возникает потребность в движении, в острых ощущениях, поездках и приключениях. Мы начинаем посылать стрелы своего обаяния в разные стороны. Интерес к противоположному полу вспыхивает внезапно, и так же быстро может угаснуть. В отношениях ценятся независимость и свобода.

Луна в Овне дает бурные вспышки темперамента. Люди очень энергичны, настойчивы, но агрессивны и эгоистичны. Правда, их желания и действия импульсивны, т. е. быстро «перегорают», но это слабое утешение. В такие дни отношения между людьми, даже очень близкими, скорее портятся, чем налаживаются.

И все же чемпионом по нагнетанию обстановки является водный знак — Скорпион. Время сильных страстей и желаний наступает, когда *Луна входит в знак Скорпиона*, недаром ее называют «бешеной Луной». В такие дни вождение преобладает над всеми другими чувствами. Могут проявиться агрессия в любви и сексе, ревность, обидчивость, подозрительность, особенно в нетрезвом виде. С точки зрения медицинской астрологии становятся уязвимыми органы мочеполовой сферы, снижается сопротивляемость организма инфекциям, в т.ч. передающимся половым путем. П. Глоба рекомендует в такие дни воздерживаться от сексуальных контактов.

Мы рассмотрели знаки, пребывая в которых Луна особым образом затрагивает нашу чувственность, наши чувства и эмоции, проявляющиеся по отношению друг к другу, к противоположному полу. Это не значит, что при Луне в других знаках мы вовсе не испытываем никаких чувств. Просто в отношениях между людьми расставляются несколько иные акценты.

Так, *Луна в знаках Близнецов и Водолея* располагает к интеллектуальному общению. Заинтересуешь собеседника своим умом, — возможно, он захочет с тобой поближе познакомиться. В эти дни окружающие более подвижны, коммуникабельны и... легкомысленны. Ценится занимательное и ненавязчивое общение.

Зато *при Луне в Деве и Козероге* легкомыслие, суетливость и непоседливость напрочь отменяются. В почете умеренность, надежность, порядок в делах и чувствах. Люди замкнуты больше обычного, осторожны, а чувства стараются спрятать подальше от чужих любопытных глаз. Имейте это в виду, если собираетесь на свидание.

ЦИКЛИЧНОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В ОРГАНИЗМЕ ЖЕНЩИНЫ

Луна связана с женским началом «инь» и силу ее влияния на организм женщины невозможно преувеличить. Смена лунных фаз сказывается на половых функциях организма, сексуальной активности, процессе оплодотворения, течении беременности и родов*.

Издавна у многих народов Луна считается покровительницей влюбленных. И дело тут не только в романтической ауре волшебных лунных ночей. Давно подмечено, что полная Луна оказывает особое влияние на сексуальную активность партнеров, особенно женщин. В такие дни представительницы слабого пола проявляют гораздо больше инициативы, желания и эротической фантазии, чем обычно. Доказано, что частота половых контактов увеличивается в полнолуние и в период нахождения Луны над горизонтом (т. е. от ее восхода до захода).

Луна оказывает решающее влияние на гормональные циклы женщин: овуляторный и менструальный. Результаты американских, немецких, шведских исследователей, которые базируются на большом массиве данных, полученных при обследовании здоровых женщин с регулярным менструальным циклом, подтвердили приуроченность менструации и овуляции к двум главным фазам лунного месяца — новолунию и полнолунию. Связь с лунной перио-

*Эти вопросы подробно освещены в монографии биофизика, доктора биологических наук А. П. Дуброва «Лунные ритмы у человека». В ней приведен обширный материал, отражающий достижения отечественных и зарубежных исследователей в области селеномедицины и селенобиологии.

дичностью лучше всего прослеживается в репродуктивные годы женщины (от 20 до 42 лет).

Что представляет собой процесс овуляции? Это созревание яйцеклетки и выход ее из яичника. В яичниках женщины детородного возраста регулярно, ежемесячно созревает половая клетка (яйцеклетка). Созрев, она разрывает окружающую ее тонкую оболочку и выходит в брюшную полость, откуда попадает в маточную трубу, где и происходит процесс оплодотворения — слияния яйцеклетки со сперматозоидом. Одновременно с овуляцией происходят изменения и в слизистой оболочке матки: она разрыхляется, размягчается, готовясь принять оплодотворенную яйцеклетку. Если же оплодотворение не происходит, разбухшая слизистая отторгается — начинается менструация.

Обычно зрелая яйцеклетка выходит из яичника на 12—15-й день после первого дня предшествующей менструации. Ее жизнеспособность исчисляется часами (до суток). Следовательно, *если беременность нежелательна, ее можно избежать, пользуясь специальными расчетами.* Для расчета «опасных дней» достаточно знать длительность менструального цикла, а если он нерегулярный — длительность самого короткого и самого длинного циклов за предыдущий год.

При регулярном менструальном цикле из числа дней в цикле вычитают 18 (это 1-й день «опасного периода») и 11 (это последний день «опасного периода»). Например, у женщины с регулярным 26-дневным циклом «опасный период» продолжается с 8-го ($26 - 18 = 8$) по 15-й ($26 - 11 = 15$) день цикла включительно. При нерегулярном менструальном цикле из числа наиболее короткого цикла вычитают 18 (1-й день «опасного периода»), а из числа самого длинного — 11 (последний день «опасного периода»). Так, если у женщины самый короткий менструальный цикл в прошедшем году составил 24 дня, а самый длинный — 29 дней, то «опасный период» продолжается с 6-го ($24 - 18 = 6$) по 18-й ($29 - 11 = 18$) день цикла включительно.*

В «опасные дни» практикуется использование противозачаточных средств или воздержание. Данный метод предупреждения беременности называется физиологическим. Он прост и удобен, но не дает 100% гарантии, к тому же неприемлем при очень коротком (менее 20 дней) и нерегулярном менструальном цикле.

*Формулы приведены по книге Ю. И. Кушнирука. А. П. Щербакова «Популярно о сексологии».

Нерегулярный цикл приносит много неудобств женщинам. Существует мнение, что *естественный менструальный цикл совпадает с синодическим лунным месяцем*, т. е. имеет продолжительность примерно 29,5 дней. Однако внешние факторы (стрессы, конфликты, противозачаточные таблетки и т. д.) изменяют природные ритмы. У женщин, менее подверженных разрушительному влиянию современной жизни, циклы совпадают с естественными, и менструация приходится на новолуние, а овуляция — на полнолуние. Это допущение подтверждают результаты исследования 510 тысяч рождений в Нью-Йорке за период с 1948 по 1957 годы. В процессе анализа данных было выявлено, что пик зачатий (и, следовательно, овуляции) у женщин приходился на полнолуние или за день до него, а в новолуние отмечалось уменьшение числа овуляций (и зачатий) и, соответственно, увеличение количества менструаций.

Синхронизацию овуляции с лунным циклом иногда объясняют чередованием слабой (в новолуние) и сильной (в полнолуние) освещенности лунного диска. С 1974 года в США некоторыми специалистами практикуется так называемая *методика лунацепции*, овладев которой можно добиться регулярного, близкого к естественному менструального цикла с овуляцией, приходящейся на полнолуние. Луиза Лэси, автор данной методики, рекомендует женщинам спать в полной темноте, начиная с новолуния, а в 14-й, 15-й, 16-й, 17-й лунные дни (дни полнолуния) спать при лунном свете или зажигать ночник — лампу слабого света, близкого по интенсивности к свету полной Луны. По мнению Л. Лэси, это стимулирует овуляцию, и цикл постепенно нормализуется. Явным преимуществом здесь является то, что женщина всегда может определить наиболее благоприятный для зачатия период (указанные выше 4 дня в районе полнолуния). Методика лунацепции пока не получила всеобщего признания и широкого распространения, но она, конечно же, заслуживает самого пристального внимания и дальнейшего изучения.

Многих потенциальных родителей интересует, *какие дни наиболее благоприятны для зачатия*. Особенно остро этот вопрос стоит на повестке дня у тех пар, которые несколько лет не могут дождаться наступления желанной беременности. Безусловно, наиболее благоприятны дни овуляции. В большинстве случаев овуляция происходит в 12-й, 13-й, 14-й, 15-й, 16-й, 17-й или 18-й дни индивидуального цикла (первым днем считается день начала предыдущей менструации) — в зависимости от его длительности. Вероятность зачатия в такие дни составляет примерно 15—30%, но

она значительно возрастает, если дни овуляции приходится на период полнолуния или предшествующие ему 3—5 дней.

Кроме овуляторного цикла зачатия существует *космобиологический цикл*, открытый чешским гинекологом, доктором медицины Евгеном Йонасом. На основании многолетних исследований он сделал вывод, что лучшим временем для зачатия является период, когда Солнце и Луна повторяют то взаимное расположение, которое «отпечаталось» в карте рождения (гороскопе) женщины, желающей забеременеть. В этот день и три предыдущих дня вероятность зачатия, по данным Е. Йонаса, составляет 70—85 %.

По мнению д-ра Йонаса, пол будущего ребенка зависит от того, в каком знаке Зодиака окажется Луна в момент зачатия. Если в мужском (Овен, Близнецы, Лев, Весы, Стрелец, Водолей), то родится мальчик, а если в женском (Телец, Рак, Дева, Скорпион, Козерог, Рыбы) — ждите девочку.

Интересный способ определения пола будущего ребенка с помощью маятника (грузика, подвешенного на нити) предложил астролог и биоэнерготерапевт С. Вронский: «...делается это очень просто. Будущая мама ложится на диван, вы берете в руки маятник и держите его над ее животом. Если маятник крутится кольцеобразно, это указывает на мальчика, а если эллипсообразно («ромашкой») значит, будет девочка».

Традиционная медицина, к сожалению (или к счастью!), не располагает методами, позволяющими планировать пол ребенка. Зато с незапамятных времен имеется множество «народных» методик: по месяцу зачатия и возрасту матери, по месяцам рождения родителей и месяцу зачатия, по «обновлению крови» и т. д. В последнее время средства массовой информации изобилуют новыми способами «программирования» пола будущего ребенка. Вот некоторые из них, представляющие наибольший интерес.

Поскольку яйцеклетки женщины несут только X-хромосомы, а сперматозоиды мужчины X- и Y-хромосомы, то возникновение генетического пола ребенка всецело зависит от сперматозоидов. Оплодотворение яйцеклетки сперматозоидом, несущим X-хромосому, приводит к развитию женского зародыша, а Y-хромосому — мужского. В маточных трубах женщины благодаря наличию особого вещества сперматозоиды сохраняют оплодотворяющую способность в течение трех суток.* Есть сведения, что сперматозоиды

* По мнению британских ученых, при питании натуральными продуктами сперматозоиды могут жить в организме женщины четверо суток, в ином случае быстро гибнут.

с Y-хромосомой живут меньше, чем с X-хромосомой, зато движутся более активно и первыми достигают яйцеклетки в день овуляции. То есть половой акт непосредственно в день овуляции приводит к зачатию мальчика. Если же половой акт происходит за 1—2 дня до овуляции, то яйцеклетку встречают сперматозоиды с X-хромосомой (те, что с Y-хромосомой, погибают уже через сутки), а это приводит к зачатию девочки. Трудность метода заключается в том, что точно определить день овуляции практически невозможно.

В прессе нередко встречается еще один метод, согласно которому при частых занятиях сексом (на грани возможностей мужчины) велика вероятность зачатия мальчика. При этом якобы имитируется ситуация недостатка особей мужского пола при избытке особей женского пола, которую сама природа пытается исправить. В организме мужчины вырабатываются особые вещества, дезактивирующие сперматозоиды, несущие «женскую» X-хромосому. Если же будущие родители хотят девочку, им рекомендуется длительное (не менее 3-х месяцев) и полное воздержание. В таком случае имитируется природная ситуация нехватки особей женского пола, в результате чего запускается механизм по дезактивации сперматозоидов, несущих «мужскую» Y-хромосому.

Еще одно новомодное направление — *диета*, которой следует придерживаться будущей маме в течение 3-х месяцев до зачатия.

Для зачатия мальчика рекомендуют употреблять в пищу мясо, рыбу, белок яиц (желток исключить), грибы, блюда из зерен фасоли и гороха, риса, манной крупы, картофеля. Пищу нужно хорошо солить; приветствуются консервированные продукты. Полезны финики, чернослив, курага, из свежих фруктов — черешня, персики, абрикосы. Пить лучше чай, фруктовые соки, пиво (в небольшом количестве).

Не рекомендуются молочные и морепродукты (кроме рыбы), икра, кондитерские изделия и выпечка на яйцах и молоке, любые орехи, стручковая фасоль, зеленый горошек, капуста, укроп, листья салата.

Для зачатия девочки рекомендуют употреблять в пищу больше овощей: баклажаны, огурцы, свеклу, морковь, зеленый горошек, стручковую фасоль, перец, лук. Полезна свежая или быстрозамороженная рыба (но не консервированная, соленая или копченая), мясо — в ограниченном количестве. Пищу лучше недосаливать, можно сдабривать ее пряными травами. Нужно включить в рацион молочные продукты, орехи (несоленые), мед, сладости и выпечку, но только домашнего приготовления. Из напитков подходят кофе, чай, какао, вода без газа.

Противопоказаны консервированные продукты и соки, креветки, раки, колбасы, копчености и соленья, сыры, мороженое, а так-

же все, что содержит дрожжи, соду, маргарин. Следует исключить из рациона жареный картофель, томаты, кукурузу, абрикосы, сливы, черешню, смородину, дыни, бананы, апельсины.

Разумеется, «сидеть» на диете можно лишь под наблюдением врача, особенно если есть проблемы со здоровьем.

Увы, строго научного объяснения вышеуказанные методы и диеты не имеют, нет и статистических материалов по результатам их применения. То ли дело метод д-ра Йонаса! С одной стороны, он учитывает влияние космобиологических факторов и имеет четкое астрологическое обоснование. С другой стороны — подтвержден большим материалом акушерских и клинических наблюдений. В Чехословакии, например, еще в 1968 году был открыт Центр астрологических исследований по планированию рождаемости. Метод Е. Йонаса взяли на вооружение центры по естественному регулированию зачатия и пола и в других странах.

В любом разговоре, касающемся возможности планирования пола ребенка, неизбежно возникает вопрос: *а стоит ли это делать?* Внимательно вчитайтесь в слова Т. Глоба, приведенные в Русском астрологическом сборнике «Тамара»: «Многое в жизни может изменить человек, но брак и дети в нашей судьбе предопределены. Вы не можете выбрать время рождения, вы почувствуете силу и страсть взаимного притяжения, когда душе надо воплотиться».

Не родители выбирают детей, все происходит наоборот. Душа, ждущая очередного воплощения на Земле, т. е. своего нового физического рождения, выбирает себе будущих родителей. «Дети выбирают себе родителей, — пишет Т. Глоба, — чтобы, придя на Землю, получить уроки, нужные на Пути эволюции для дальнейшего развития». По ее мнению, ребенок «витает» возле матери еще за 2—3 месяца до зачатия, и особо чувствительные родители предугадывают его появление, получают вещие знаки (например, во сне). Как видите, нить жизни тянется далеко назад, в прошлые воплощения. Зачатие и рождение ребенка не есть ее начало — «...начало там, где вы почувствовали первый сигнал о приходе человека, а начало начал там, где начинается его и ваша нить Судьбы: где-то в далеком прошлом. Одно Провидение знает об этом».

БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ

Итак, беременность наступила. Нужно ли говорить, что ребенок должен быть желанным? Казалось бы, это бесспорное утверждение, но сколько детей рождается потому, что «так получилось»,

по «недоразумению», а то и в пьяном угаре! Конечно, можно махнуть рукой и сказать: «Такова карма ребенка». Но и у родителей есть кармический груз прошлых жизней, который они должны исправлять, а не усугублять в данном воплощении. Выбор между Добром и Злом — это их собственный выбор, а отвечать за него, увы, придется не только самим родителям, но и будущему ребенку. Мысль избавиться от беременности (не говоря уже о предпринятых попытках) и даже простое сомнение в ее своевременности могут в дальнейшем негативным образом сказаться на здоровье ребенка, его судьбе. Поэтому, если вы пока не готовы иметь потомство, примите меры по предохранению от нежелательной беременности.

Итак, желанная беременность наступила. И будущая мама, и семейное окружение этому рады, все причастны к великому таинству зарождения новой жизни! С точки зрения медицинской астрологии к течению беременности непосредственное отношение имеет Луна, она отвечает за женскую воспроизводящую сферу (полость матки, молочные железы) и функцию вынашивания плода. Ее влияние давным давно признано в акушерстве. Достаточно сказать, что во всех руководствах по акушерству указывается, что беременность женщины продолжается в среднем 10 лунных месяцев по 28 суток, итого 280 суток. Но здесь закралась небольшая ошибка. В основе данного природного цикла лежит Зодиакальный (или тропический) лунный месяц, равный 27,3 суток. $27,3 \times 10 = 273$ суток, то есть как раз 9 календарных месяцев.

Каждый лунный месяц беременности находится «под патронажем» светил или планет, оказывающих определенное влияние на развитие плода и состояние женщины, его носящей.

1-й месяц беременности протекает под управлением Сатурна. В астрологии Сатурн осуществляет принцип структуры, формы, индивидуализации. И вот что происходит на первом месяце беременности: деление оплодотворенной яйцеклетки, прикрепление ее к стенке матки, образование зародыша, зачатков важнейших органов и зародышевых оболочек.

Сатурн — планета дисциплины и самоограничений. Будущей маме сразу же придется четко придерживаться режима, распорядка дня, следить за своим здоровьем и физической формой. На первом месяце может появиться ранний токсикоз (тошнота и даже рвота, беспокоящая беременную, как правило, по утрам). Бороться с ним можно с помощью «сатурнианских» продуктов. Попробуйте утром, не вставая с постели, съесть натошак кусочек черного хлеба или

несколько орехов, или горсточку сухофруктов. Через несколько минут поднимайтесь, но медленно, избегая резких движений.

Сатурн формирует нравственный стержень ребенка, и поведение будущих родителей должно быть соответствующим, особенно при зачатии и в первый месяц беременности. Судя по всему, Сатурн не случайно отвечает за процесс зарождения (или возрождения?) жизни, ведь согласно кармической астрологии он является космическим судьей, главным блюстителем Кармы.

2-м месяцем беременности управляет Юпитер. Его принцип — рост, расширение. На втором месяце происходит интенсивное развитие всех органов плода. В это время у будущей мамы появляются свойственные беременным причуды, необычные вкусовые пристрастия. А будущему папе периодически приходится совершать марш-броски в поисках чего-то диковинного для своей ненаглядной супруги. Чаще всего ей хочется кисленького («любимый вкус» Юпитера).

Что касается самочувствия беременной женщины, то на втором месяце могут проявить себя «юпитерианские» проблемы: кожные высыпания и варикозное расширение вен. Если для кожи будет достаточно хорошего тоника или лосьона, то с венами дело обстоит сложнее. Лучшее средство — это профилактика. Во-первых, нужно контролировать свой вес. Во-вторых, избегать статических поз: длительного стояния или сидения на одном месте. При малейшей возможности старайтесь на 20—30 минут принять горизонтальное положение, подложив под ноги валик или подушку. Делайте это несколько раз в день или хотя бы вечером, после работы. При первых признаках намечающейся болезни нужно немедленно проконсультироваться с врачом и приобрести специальные гольфы или чулки (надевать их следует утром, лежа в постели, и только потом вставать).

3-й месяц беременности проходит под «юрисдикцией» Марса, принцип которого — активность, действие, освоение среды. В медицинской астрологии Марс связан с лицом, головой, мозговым кровообращением, процессами возбуждения и торможения. Он отвечает за выработку гормонов (адреналин, норадреналин, половые гормоны), работу поперечно-полосатой мускулатуры, а также за половую функцию и потенцию.

На третьем месяце беременности у плода появляются руки и ноги, вырисовывается лицо. Голова увеличивается в размере боль-

ше, чем остальные части тела; головной мозг становится похожим на мозг взрослого человека со всеми извилинами и бороздками. Функционирует сосудистая и мочевыделительная система. Развиваются наружные половые органы, но определить пол ребенка на УЗИ пока проблематично.

Женщина, ожидающая ребенка, в этот период нередко становится нервной, раздражительной, беспокойной. Возможны нарушения вкусового восприятия, особые пристрастия в еде (например, хочется чего-то острого), усиление (или потеря) аппетита. В результате гормональных изменений у нее могут появиться головные боли. Чтобы избавиться от них, нужно устранить провоцирующие факторы (утомление, напряжение, физические или эмоциональные стрессы, конфликты). Для снятия напряжения рекомендуется послушать спокойную музыку, почитать интересную книгу, пойти на прогулку в парк и т. п. Помогают и контрастные компрессы, накладываемые на лоб: чередование холода и тепла через каждые 30 сек. в течение 10 минут. При длительных головных болях необходима консультация с лечащим врачом.

Надо отметить, что на этом сроке беременности у некоторых женщин может появиться повышенное сексуальное желание (а у некоторых оно, наоборот, пропадает). В этом нет ничего плохого; секс во время беременности не запрещен, если нет противопоказаний (поговорите на эту тему с врачом, наблюдающим за течением беременности).

4-м месяцем беременности управляет Солнце. Оно является источником жизненных сил и осуществляет принцип самости, индивидуальности. В этот период закладываются дух, волевые качества, темперамент ребенка. Его мироощущение после рождения во многом будет зависеть от того, насколько родители любят сейчас еще не родившееся дитя.

На 4-м месяце у плода формируется лицо, в основном заканчивается формирование мышечной системы, и он начинает делать рефлекторные движения. Тело теперь растет быстрее головы, развиваются почки и печень. Ясно различается пол ребенка. Формируются пальцы рук и ног, а подушечки пальцев получают узнаваемый, только им присущий рельеф. В конце месяца некоторые женщины (худышки и ранее рожавшие) впервые чувствуют шевеление ребенка.

Как правило, у будущей мамы постепенно исчезают переменчивость в настроении, раздражительность, слезливость, восстано-

ливается вкусовое восприятие (разве что на соленое может потянуть). Появляются радость и настоящее осознание своего положения, особенно если шевеление плода уже ощутимо.

В организме Солнце отвечает за сердце и артериальную систему сосудов. Поэтому на 4-м месяце беременности следует строго контролировать артериальное давление, а также следить за весом.

5-й месяц беременности проходит под воздействием Венеры, несущей принципы гармонии и красоты. В медицинской астрологии Венера отвечает за почки, жировую ткань, щитовидную и поджелудочную железу.

На 5-м месяце сальные железы плода выделяют жировое вещество, которое образует сыровидную смазку. На голове начинают расти волосы, появляются брови и белесые ресницы. Работают почки, постепенно «включаются» эндокринные железы. Движения плода хорошо ощущаются матерью.

Данный период оптимален в плане самочувствия женщины. Практически у всех исчезают тошнота, сонливость, плаксивость, раздражительность. Женщина расцветает. Просыпается аппетит, часто хочется сладкого (необходимо контролировать прибавление веса). В связи с активным ростом плода усиленно функционируют железы внутренней секреции: поджелудочная, паращитовидные. Очень важно, чтобы установилось равновесие между эндокринными системами матери и плода.

Не менее важным является приобщение еще не родившегося ребенка к миру прекрасного. Если у мамы нет возможности посещать выставки, спектакли, концерты, можно в домашней обстановке слушать музыку, смотреть буклеты с репродукциями картин, видеозаписи лучших спектаклей и фильмов. Атмосфера в семье должна быть спокойной — ребенку нужны любовь, мир и согласие между родителями.

6-й месяц беременности «курирует» Меркурий. Его принцип — взаимосвязь, обмен энергией и информацией, контакты с окружающим миром. И ребенок очень старается!

На 6-м месяце у него хорошо развиты мышцы рук и ног, он регулярно проверяет их силу, толкается, переворачивается, умеет сжимать кулачок. Он слышит музыку, голоса матери и других членов семьи. От резких звуков вздрагивает. Иногда кашляет, икает. Развивается мимика лица: ребенок может хмуриться, щурить глаза, надувать щеки, открывать рот.

В данный период формируется нервная система ребенка, его интеллект. Поэтому с ним нужно больше разговаривать, читать вслух, смотреть научно-познавательные передачи. Приветствуется общение родителей с приятными людьми (завистливых, злобных, откровенно глупых лучше обходить стороной).

На 6-м месяце мамы обычно хорошо выглядят, да и чувствуют себя неплохо, любят общаться с окружающими. Правда, к концу месяца могут опять появиться перемены в настроении, рассеянность, беспокойство. Беременность начинает надоедать.

7-й месяц беременности проходит под влиянием Луны. Она осуществляет принцип адаптации, вживания в среду, отвечает за способности к восприятию и реагированию.

К концу 7-го месяца ребенок много двигается, чутко реагирует на звуки, свет и даже умеет улыбаться! Различает тонкие оттенки вкуса (вкусовых сосочков у него на языке сейчас больше, чем останется после рождения). Включается сосательный рефлекс — он умеет сосать палец. Плод сформирован. По окончании 7-го месяца беременности он считается недоношенным, но жизнеспособным. Однако Луна не дает физической крепости, поэтому дети, родившиеся в этот срок, выживают при тщательном уходе и наличии специальной аппаратуры.

Будущая мама продолжает набирать вес. На животе, бедрах и ягодицах появляются жировые отложения. Ей становится тяжелее дышать, чаще бросает в пот (это связано с повышенным обменом веществ). В медицинской астрологии Луна отвечает не только за водный баланс и обмен веществ, но и за деятельность желудочно-кишечного тракта. Поэтому на 7-м месяце может появиться поздний токсикоз, характеризующийся изжогой, спазмами и расстройством желудка. Женщине в данный период нужно находиться в покое, избегать физических и эмоциональных встрясок, чаще отдыхать днем, а вечером как можно раньше ложиться спать. Ей могут сниться очень яркие сны, например, о предстоящих родах или о будущем ребенке.

8-м месяцем беременности, как и 1-м, управляет Сатурн. Он придает окончательную форму физическому телу будущего ребенка. Почти все внутренние органы уже хорошо сформированы. Продолжается окостенение скелета (оно закончится только в юношеском возрасте) — это функция Сатурна. Ребенок может видеть и слышать. Особенное предпочтение он отдает низким звукам.

В связи с этим невольно вспоминается древнее учение пифагорейцев*, представлявших мир как систему из восьми сфер, в общем центре которых они поместили Землю. Первая сфера принадлежала Луне, вторая — Меркурию и далее по порядку: Венере, Солнцу, Марсу, Юпитеру, Сатурну. Восьмая сфера имела отношение к звездам и считалась неподвижной. Остальные семь, вращаясь с разными скоростями вокруг общей оси, касались друг друга и издавали мелодичные звуки, которые могли слышать только посвященные (среди них был Пифагор и некоторые его последователи). Так вот, самый высокий, пронзительный звук принадлежал Луне, а *самый низкий — Сатурну*.

Сатурн всюду несет ограничения, поэтому ребенку лучше находиться в привычной для него среде. И хотя к концу 8-го месяца плод обычно рождается жизнеспособным, он требует специального ухода, поскольку его легкие еще недоразвиты.

Проблемы, которыми может озадачить Сатурн будущую маму, чаще всего связаны с поздним токсикозом, потерей зубов, головными болями и болями в спине, запорами, нарушением обмена веществ. Вес женщины уже не возрастает так быстро. Если же он увеличивается сверх нормы, это может быть связано со скрытыми отеками. В таких случаях врачи назначают диету и разгрузочные дни.

9-й месяц беременности снова «контролирует» Юпитер, он готовит ребенка к «выходу в свет», к социальной адаптации.

Увеличивается подкожный жировой слой, кожа становится гладкой, розовой. На пальцах рук и ног вырастают ногти, волосы на голове удлиняются. Функционируют желудок и легкие: жировое вещество смазывает альвеолы (они под Юпитером), не давая им слипаться. Ребенок, родившийся на 9-м месяце, жизнеспособен, громко кричит, открывает глаза, имеет ярко выраженный сосательный рефлекс.

Маме становится все тяжелее. Большой живот изменяет центр тяжести, меняется и осанка. Может появиться зуд кожи живота. Если не предпринимались меры профилактики, то даст о себе знать варикозное расширение вен. Нужно следить за весом! Если в течение беременности женщина набрала не больше 13 кг, то восстановить прежний вес ей не составит особого труда.

*Пифагорейцы — ученики и последователи древнегреческого математика и философа Пифагора (ок. 580—500 гг. до н. э.).

10-м месяцем беременности управляет Марс. Отвечая за активное освоение среды, он и «включает» процесс родов. Под его влиянием также проходит первый год жизни младенца.

У мамы к этому времени возрастает беспокойство, появляются растерянность, страх, чрезмерная возбудимость, нетерпеливость. Не стоит бояться — ребенок готов к появлению на свет. Окончательно исчезают все признаки недоношенности, плод достигает зрелости к концу 10-го месяца, т. е. к окончанию 40-й акушерской недели. Но роды могут произойти немного раньше или немного позже: с 38-й по 42-ю недели, и это вполне нормальное явление.

«Дитя не спрашивает о времени появления на свет: оно придет в нужный момент, когда Судьба включит свои Часы», — пишет Тамара Глоба. Она акцентирует внимание на тех условиях, в которых будут проходить роды. Идеальным является светлое, чистое, просторное помещение, выходящее окнами на восток или север. Ни одна вещь в нем не должна раздражать роженицу, вызывать в ней негативные эмоции. Очень важно, чтобы ее окружали люди с чистыми помыслами, умеющие искренне радоваться такому светлому, удивительному событию. Ребенок должен прийти в этот мир, окруженный любовью. К сожалению, реальное положение дел оставляет желать лучшего. Большим достижением можно считать тот факт, что ребенка оставляют возле матери сразу же после родов, а не уносят в бокс для новорожденных, как это делали раньше. Это уже кое-что, но как же далеко нам до идеала!

Несмотря на то что ребенок приходит в этот мир по велению Судьбы, сами роды в определенной степени все же зависят от смены лунных фаз. Вернемся к данным, полученным при изучении 510 тысяч родов (обследование проводилось на материале частных и муниципальных клиник Нью-Йорка), о которых шла речь в разделе «Цикличность периодических процессов в организме женщины». Их анализ показал, что наименьшая частота родов отмечается в новолуние (± 1 день), а наибольшая — в полнолуние (± 1 день).

При рождении ребенка астрологов интересуют четыре главных момента, связанных с четырьмя стихиями (огонь, воздух, земля, вода):

- появление темечка (в астрологии его называют огненным рождением);
- первый вдох и следующий за ним первый крик (воздушно-информационное рождение);
- отторжение пуповины (земное рождение);
- включение органов чувств (водное рождение).

Какой их них считать главным при построении индивидуально-го гороскопа (карты рождения)? Многие астрологи остановили свой выбор на воздушно-информационном рождении (первом крике ребенка). Хорошо, если этот момент зафиксирован с точностью до минуты.

В первые сутки новорожденного не стоит показывать никому, кроме родителей, акушерки и врача. Рядом с ним все время должна находиться мать. Астральное тело ребенка тесно связано с материнским до 4,5 лет. А по большому счету астральная связь между ними устанавливается еще до зачатия ребенка и не заканчивается даже после смерти. Однако она нарушается при кесаревом сечении, в связи с чем ребенок может впоследствии отдалиться от родителей. И стимуляция родов, и кесарево сечение сбивают точку включения гороскопа и кармическую программу новорожденного. Поэтому они должны применяться как можно реже: только в тех случаях, когда для этого действительно есть серьезные показания.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ И ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Загляните в отрывной календарь, чтобы узнать, в какой день Луны родился ваш малыш (это можно определить и с помощью компьютера — используйте любую астрологическую программу). «Каждый лунный день имеет свою особую окраску, свой символ, свой ритм. Человек рождается в определенные лунные сутки, которые запечатлеваются в его личном ритме на всю жизнь...», — подчеркивает Павел Глоба.

Теперь коротко о том, каким образом эти дни влияют на жизнь человека и его судьбу. Символика и описание всех дней лунного месяца рассматривается с точки зрения авестийской традиции, где основной упор делается на развитие высоких духовных качеств человека, его самосовершенствование.

1-й лунный день. Символы: Свечильник, Лампада. Родившиеся в 1-й л. д. обособлены от окружающего мира. Эти люди многого ждут от жизни, хотя могут так ничего и не дождаться. Иногда на них нисходит озарение, и они действительно начинают творить великие дела. Каждый раз это происходит спонтанно и непредсказуемо.

Если в первый день Луны что-нибудь загадать, ярко и образно представить себе искомый результат, то задуманное может пре-

твориться в жизнь (если мысли были чистыми!). Это касается всех. Но то, что задумывают люди 1-го лунного дня, имеет еще больше шансов на успешную реализацию. И вот тут следует задать себе вопрос: «А нужно ли мне это?». Ведь не зря говорят: «Бойтесь своих желаний — они могут исполниться!».

2-й лунный день. Символы: Пасть, Рог изобилия. Родившиеся во 2-й л.д. все «гребут под себя», им много не бывает. У таких людей, как правило, отменный аппетит и хороший обмен веществ: сколько бы ни съели, лишний вес им не грозит. Вот они и пользуются возможностями своего организма на зависть измученным диетами толстякам. В особо тяжелых случаях страдают жадностью и обжорством. Возможно, когда-нибудь и они поймут: «Не хлебом единым жив человек!».

3-й лунный день. Символы: Барс, Леопард. Родившиеся в 3-й л.д. обладают большой астральной энергией, но на стихийном уровне. Им нужно научиться владеть этой энергией и своими эмоциями. Иначе в порыве гнева или других негативных реакций они будут неосознанно наносить астральные удары другим людям, что не останется безнаказанным и для них самих. Энергия должна быть использована не во вред, а во благо. Незнание Космического закона не освобождает от ответственности!

4-й лунный день. Символ: Древо Познания. П. Глоба называет людей, родившихся в 4-й л.д., носителями космической тайны, какой именно — предстоит разгадывать им самим. Нередко такие люди обладают большой вербальной энергией: сказанные ими, казалось бы, случайные слова попадают «в яблочко», становятся вещими. Лучше бы им вообще не разбрасываться словами.

5-й лунный день. Символ: Единорог. Родившиеся в 5-й л.д. прекрасно усваивают энергию, поступающую вместе с пищей, — едят и не толстеют. Но им не желательно употреблять в пищу продукты, вызывающие брожение (соленые и квашенные овощи и т. п.).

Таким людям всегда нужно быть в курсе событий, отслеживать информацию, учиться отделять главное от второстепенного, не размениваться по мелочам, ибо суетливость — их главный враг.

6-й лунный день. Символы: Журавль, Облака. Родившиеся в 6-й л.д. являются проводниками космической энергии. Некото-

рые из них могут обладать экстрасенсорными способностями (например, телепатией, вербальной магией), видеть вещие сны. Пожалуй, это не столько дар, сколько испытание, ведь сверхспособности требуют и сверхответственности.

7-й лунный день. Символы: Жезл, Роза ветров. Родившиеся в 7-й л. д. нередко бывают поверхностными, переменчивыми во взглядах и действиях людьми. Про таких говорят: «Крутится, как флюгер». К тому же они любят сплетничать, хотя здоровья ради им не следует бросать слов на ветер. Если человек 7-го лунного дня будет серьезно работать над собой, узнает истинную цену слова, он сможет словом творить чудеса.

8-й лунный день. Символ: Феникс. Родившиеся в 8-й л. д. — алхимики поневоле (хотя это может быть и осознанный выбор). У них внутри идет активный процесс преобразования грубых энергий (например, поступающих вместе с пищей) в более тонкие, нематериальные. Жизнь этих людей, их внутреннее состояние подвержено постоянным трансформациям (сознательным или бессознательным). Подобно мифической птице Феникс они способны «возродиться из пепла».

9-й лунный день. Символ: Летучая мышь. 9-й л. д. несет много обольщений и заблуждений. Поэтому жизнь человека, родившегося в такой день, редко бывает легкой и беззаботной. На его долю выпадает немало испытаний, и надо учиться достойно выходить из сложных ситуаций. Таким людям постоянно необходимо очищать свой организм от шлаков, а место жительства — от негативных энергий.

10-й лунный день. Символы: Источник, Фонтан. Родившиеся в 10-й л. д. буквально фонтанируют энергией и всегда находят источники для ее пополнения. Они вполне могут делиться энергией с окружающими, и к ним нередко обращаются за помощью. Главное, чтоб эта помощь была бескорыстной! Расчетливость может отправить корыстолюбца на больничную койку (страшно сказать куда — в онкологическое отделение).

11-й лунный день. Символы: Корона, Огненный меч. Родившиеся в 11-й л. д. обладают огромной силой, и в то же время они непредсказуемы. Такое сочетание взрывоопасно — с ними перед-

ко случаются катаклизмы (даже животные и насекомые все время норовят их укусить). Лекарство одно — сознательный контроль над своей энергией.

12-й лунный день. Символы: Сердце, Чаша Грааля. В 12-й л. д. день рождаются милосердные люди. Они всегда готовы оказать помощь нуждающимся, поддержать их словом и делом. Если такой человек сознательно развивает лучшие свои качества, духовно растет, то он может стать настоящим целителем, отличительной чертой которого является бескорыстие.

13-й лунный день. Символы: Змея, кусающая свой хвост; Колесо. Это то самое колесо, в котором предстоит всю жизнь крутиться людям, родившимся в 13-й л. д. Им не мешает остановиться, прислушаться к себе и, возможно, придет понимание: такой огромный потенциал не следует расходовать по пустякам! Человек 13-го лунного дня — идеальный ученик. Если он найдет истинного Учителя, то сумеет развить свои природные способности (например, станет контактером или научится работать со временем).

14-й лунный день. Символ: Труба. Люди, родившиеся в 14-й л. д., с детства слышат «призыв трубы». Следуя своему призванию, они готовы к любым испытаниям. Легко могут «зажечь» окружающих и повести их за собой. Такие люди внутренне чисты (а на внешнем уровне нередко бывают брезгливыми). Хотя есть и другой тип: те, кто умеет приспособливаться к любым ситуациям, из всего извлекает выгоду, хитростью добывается своего.

15-й лунный день. Символы: Змей, Шакал. Людей, родившихся в 15-й л. д., змей-искуситель всю жизнь подвергает испытаниям. А они и рады искушаться: почти никто не выдерживает искушений плоти (вот и не прошли проверку выше!). Таким людям трудно что-либо внушить, они не умеют учиться ни на чужих, ни на собственных ошибках. А надо бы отказаться от соблазнов!

16-й лунный день. Символы: Бабочка, Голубь. Люди, родившиеся в этот день, как правило, чисты и незлобливы. По крайней мере, они стараются не осуждать других людей. У них богатая фантазия, а воображение настолько яркое, что созданные ими образы могут существовать в астральном мире в виде фантомов. Некоторые из них, пройдя нелегкий путь духовного совершенствования,

смогут научиться корректировать прошлое и даже понимать язык растений и животных.

17-й лунный день. Символ: Виноградная гроздь. Родившиеся в этот день (день плодородия), обязательно должны найти свою вторую половинку, будь то партнер по браку или любимый человек. В паре они — сила, их энергия возрастает многократно, и оба это хорошо чувствуют. А без пары люди 17-го лунного дня представляют собой довольно жалкое зрелище. Так зачем обрекать себя на бессилие и одиночество?

18-й лунный день. Символы: Зеркало, Обезьяна. Родившиеся в 18-й л. д. с детства обладают актерским талантом. Но нередко «выступают» в комнате кривых зеркал, где можно скорчить гримасу, кого-то передразнить, поставить все с ног на голову, ввести в заблуждение окружающих, а потом обвинить их во всех грехах. В крайних случаях свое видение мира считают самым правильным, насильно обращают «в свою веру» других. А ведь по большому счету их задача — служение возвышенным идеалам, причем служение скромное и незаметное. На высоком духовном уровне такой человек сродни ясному, незамутненному зеркалу, отражающему мир таким, каков он есть. И каждый может заглянуть в это зеркало, чтобы найти истину.

19-й лунный день. Символы: Паук, Сеть. Родившихся в этот день постоянно норовят поймать в сети, заманивая плотскими искушениями или сомнительными идеями (не покупайтесь!). Другой вариант: человек этого дня сам расставляет сети для других и терпеливо ждет своего улова (не рой яму другому!). И, наконец, в 19-й л. д. может родиться творческая личность, гордая в своем одиночестве и страдающая от тотального непонимания окружающих. Будьте скромнее, добрее, проще, и к вам потянутся люди!

20-й лунный день. Символ: Орел-стервятник. Родившиеся в 20-й л. д. — люди гордые и независимые. Они живут в постоянном предвкушении полета, своего звездного часа. Это подвижники, готовые на любые жертвы ради дела всей жизни. Самопожертвование — дело благородное, и в конце концов приносит свои плоды, остается в памяти поколений. Но некоторые из них предпочитают приносить в жертву чужие жизни. Таких людей тоже помнят, их называют диктаторами.

21-й лунный день. Символы: Конь, Табун лошадей. Родившимся в 21-й л. д. передается его неукротимая энергия. Такие люди не боятся преобразовывать мир, нередко становятся поборниками справедливости, защитниками слабых, униженных, обездоленных; они сильны, чисты и бесстрашны. Но среди них встречаются и гордецы, слепо рвущиеся к своей цели, идущие по головам окружающих (не успеешь отскочить — затопчут!).

22-й лунный день. Символы: Свиток, Ключ. Люди, родившиеся в этот день, умеют работать с информацией. Им хорошо даются любые науки, в т.ч. древние. Особо одаренным дано раскрыть многие тайны, постигнуть сокровенный смысл вещей, стать хранителями мудрости, древних традиций. Есть среди них и те, кто, достигнув определенного уровня, застывает в своем развитии, становится консерватором. Такие люди никогда ни в чем не сомневаются, считают свое мнение истиной в последней инстанции и любят навязывать его другим.

23-й лунный день. Символы: Крокодил, Цербер. Родившиеся в этот день отличаются железной хваткой и не боятся риска. Это люди-бульдозеры, расчищающие дорогу на своем пути. И, надо отдать им должное, они хорошо знают свое дело и доводят его до абсолютного совершенства. На высоком уровне духовного развития человек 23-го лунного дня становится вершителем Космического правосудия (он знает, кого защитить, а кого наказать). Иногда такой человек принимает постриг и в монашестве находит свое истинное призвание.

24-й лунный день. Символ: Медведь. Родившиеся в этот день обладают огромной силой. Они медленно раскачиваются, но имеют большую инерцию (их трудно остановить). Сублимируя энергию в творческие процессы, достигают прекрасных результатов.

Время от времени такие люди «впадают в спячку», уходят в себя, закрываются от других. Среди них встречаются личности с неадекватной реакцией на внешние раздражители. Про таких в народе говорят: «Не от мира сего», а при крайней степени непохожести на других припечатывают: «Юродивый». Но юродивые на Руси всегда считались святыми!

25-й лунный день. Символы: Черепаха, Раковина. У многих народов черепаха издавна ассоциируется с мудростью. Люди, ро-

дившиеся в этот день, мудры не по годам. С самого детства они отличаются зрелостью, взвешенностью суждений. Такие люди неторопливы, со стороны кажутся заторможенными, вялыми, сонными. Зато они способны проникать в такие глубины, которые и не снились остальным. И, кстати, им нередко снятся вещие сны.

26-й лунный день. Символ: Жаба. Жаба, символ 26-го л. д., как бы предупреждает: не обольщайтесь своими достижениями, не «надувайтесь» — можете лопнуть. На людей, родившихся в этот день, взваливается тяжкая ноша: они должны выполнять свои обещания. Не можешь выполнить — не обещай, не бросайся пустыми словами! Уж лучше хранить молчание, за язык-то никто не тянет. И многие, интуитивно чувствуя это, действительно слынут по жизни молчунами. Болтливым же приходится особенно тяжело.

27-й лунный день. Символ: Корабль. Люди, родившиеся в 27-й л. д., неутомимо бороздят просторы океана жизни. Это бродяги и путешественники, мучимые жаждой познаний и перемен. Некоторые из них предпочитают реальному иллюзорный мир, в который и погружаются с помощью алкоголя или наркотиков. Самые сильные, волевые выплывают, поднимаются вверх. С помощью медитации и молитвы люди 27-го лунного дня получают доступ к сокровенным знаниям и могут исцелять страждущих.

28-й лунный день. Символ: Лотос. День духовного прозрения. Несмотря на это, человек, родившийся в 28-й л. д., может быть очень далеким от нравственных ценностей, эмоциональных привязанностей, духовных исканий и поисков смысла жизни (вплоть до цинизма и равнодушия). Рождаются в этот день и другие люди: чистые и светлые, обладающие высокими моральными качествами, альтруисты и следопыты, ищущие философский камень. Они умеют толковать сны, работать с чакрами, обладают ясновидением.

29-й лунный день. Символы: Гидра, Спрут. Пожалуй, это самый сложный день лунного календаря. Люди, родившиеся в такой день, отличаются сложным характером и нелегкой судьбой. Им придется пройти через множество иллюзий и искушений, набить себе не одну шишку в сражениях с «ветряными мельницами». Их задача — учиться на собственных ошибках, «убить дракона» внутри себя, выйти с достоинством из всех испытаний.

Людам 29-го лунного дня рекомендуется в обязательном порядке соблюдать пост, чаще зажигать свечи в своем доме или квартире, регулярно очищать организм от шлаков.

30-й лунный день. Символ: *Лебедь*. 30-й л. д. бывает не каждый лунный месяц. Считается, что появление на свет в такой день — награда для новорожденного и членов его семьи. Такой человек, как правило, однолюб, ибо он прикоснулся к тайне Высшей Любви. Во всем он следует своим идеалам и ссёт вокруг разумное, доброе, вечное.

Существует мнение, что человек 30-го лунного дня отработал свою карму, прошел весь круг воплощений и, скорее всего, это одно из последних его воплощений на Земле.

Более подробную информацию о лунных днях можно найти в книгах П. Глобы, Т. Зюряевой и др.

С ПОНЕДЕЛЬНИКА ДО ВОСКРЕСЕНЬЯ

Определенное воздействие на характер человека, его жизнь оказывает и день недели, в который он родился. Судите сами!

«Что б они ни делали — не идут дела, видно, в понедельник их мама родила!». Эта неприязнительная песенка из замечательной кинокомедии «Бриллиантовая рука» очень точно отражает давно и стойко укоренившуюся в народе примету. А все из-за капризной, переменчивой хозяйки *понедельника* — *Луны*. Она награждает поворожденных тонкой чувствительностью, мечтательностью, эмоциональной нестабильностью, а нередко — капризным характером, слабоволием, подверженностью чужому влиянию.

Зато люди, родившиеся **в понедельник**, привязаны к семье, детям, родителям. Луна олицетворяет пассивное начало, энергию инь. Благодаря ей женщина становится заботливой матерью и женой, хорошей хозяйкой. И если ее счастье заключается в словах: «Был бы милый рядом», то понедельник станет для такой женщины днем везения. Если кому-то и не очень везет, так это мужчине, чей день рождения приходится на понедельник. Пассивное женское начало противоречит его мужской сути.

Активное творческое начало, мужская энергия ян буквально кипит в людях, появившихся на свет **во вторник**. *Этим днем управляет Марс*, наделяющий человека отвагой, способностью к

борьбе, решительностью, инициативой. В «минусе» — импульсивность, агрессия, неуправляемый характер. Во вторник рождаются хорошие воины, полководцы. Этот день будет счастливым для мужчины. Повезет ли женщине — спорный вопрос. Ведь далеко не всем нравятся женщины-амазонки.

Человек, родившийся **в среду**, находится *под покровительством Меркурия*. Он прекрасно усваивает новую информацию, умеет излагать свои мысли и всегда полон новых идей. Коммуникабельный, имеет много полезных связей, контактов.

Родившийся **в четверг** может стать хорошим организатором, обрести реальную власть над другими людьми, так как находится *под защитой Юпитера*. Он изначально вызывает к себе уважение, пользуется авторитетом. И, кстати, очень любит вразумлять, поучать окружающих.

Пятница — *день Венеры*, а где Венера, там красота и любовь, стремление к гармонии и миролюбие. Этими качествами часто обладают люди, родившиеся в пятницу. Из них получаются хорошие актеры, художники, поэты, дипломаты (если не помешают лень и погоня за удовольствиями).

В субботу рождаются люди упрямые, целеустремленные, настойчивые. Они склонны к уединению, бывают малообщительными и даже угрюмыми. Редко вписываются в общепринятые рамки, предпочитают жить своей собственной жизнью. Им приходится много работать, терпеть ограничения, ведь *суббота* — *день Сатурна*.

Родившиеся **в воскресенье** издавна считаются счастливыми. Им *покровительствует само светило*. С Солнцем связано активное проявление человека в окружающем мире. В этот день на свет появляются яркие, творческие натуры, пользующиеся невидимой поддержкой свыше в самых сложных ситуациях.

В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

Не только беременность, но и материнство, а также детство являются сферами пристального «внимания» Луны. Кроме того, на каждый год жизни ребенка накладывает определенный отпечаток та или иная планета септенера: от Меркурия до Сатурна плюс два светила (трансатурновые планеты, именуемые в астрологии «высшими», — Уран, Нептун, Плутон — больше влияют не на отдельных людей, а на целые поколения). Зная принципы этой планеты, можно предугадать, какие аспекты — социальные и психологические — станут наиболее важными в развитии малыша, и определить те моменты, на которые нужно обратить внимание родителей.

1-й год жизни ребенка, или период младенчества, проходит под управлением Марса, отвечающего за двигательную активность и ускоренное освоение внешней среды. Это период перехода от врожденных рефлексов к произвольным движениям. Ребенок постепенно овладевает движениями тела: поднимает голову, переворачивается, садится, ползает, становится на ноги, делает первые шаги. Он учится действовать руками, хватает предметы, производит с ними простые действия. Яркие, контрастные, различные на ощупь (и безопасные!) игрушки способствуют развитию его моторики и органов чувств. Отдельные слова или звукосочетания, произносимые малышом, еще не несут смысловой нагрузки, хотя и выполняют функцию наименования и указания. В это время базовой потребностью ребенка является потребность в безопасности. На 1-м году жизни переживания младенца связаны не с какими-то конкретными объектами, а с состояниями, например, чувством голода, боли, удовлетворения. Он еще не способен делить мир на объекты и субъекты (себя, других людей) и воспринимает его как единое целое. В неразделимое, привычное для него целое входят и его родители, и привычная для него обстановка. Вот почему отда-

вать ребенка в чуждую для него среду (в ясли или к бабушке-дедушке в другой дом) до одного года крайне нежелательно.

Только к окончанию данного периода слитность «взрослый-ребенок» распадается в глазах малыша, вместо одного появляется двое. В этом разделении и заключается суть кризиса 1-го года жизни. Как видите, первый переломный момент в жизни человека наступает еще в раннем детстве.

На 2-м году жизни у ребенка возникает первое представление о себе, т. е. реализуется принцип самости, за который несет ответственность Солнце.

Малыш уже чувствует свою обособленность. Он узнает себя в зеркале, осваивает идентичность отражения и своей внешности, сознательно выговаривает слова. В этом возрасте происходит осознание собственного «я», формируется жизненная установка по отношению к себе. Очень важно, чтобы родители не подавляли волю ребенка, его стремление к самостоятельности. Постоянные запреты, наказания, негативная оценка действий ребенка в дальнейшем могут привести к заниженной самооценке, формированию комплекса неполноценности. Необходимо корректное отношение к проявлению свойственного этому возрасту эгоцентризма. Малышу нужна родительская любовь! Вряд ли няни и воспитатели смогут дать ему это чувство.

На 2-м году жизни начинает развиваться символическое, образное мышление. Появляется стремление к творчеству (тоже функция Солнца), — Космический огонь, заложенный в человеке, начинает проявляться во внешнем мире. На данном этапе для малыша важен не результат, а сам процесс. Творчество — это один из первых способов познания мира (слов-то еще не хватает!). Хорошо, если взрослые вместе с ребенком занимаются рисованием и аппликацией, собирают разрезные картинки, занимаются лепкой (например, из теста), строят башни из кубиков и т. п. Для развития малыша полезны игры, в которых взрослый на глазах ребенка производит какие-то действия с игрушкой или другим предметом и просит его повторить эти действия.

3-й год жизни связан с Венерой (принцип оценки и выбора, глубокие эмоциональные связи). Ребенок начинает выражать свои чувства, желания. Если базовой потребностью 1-го года жизни является потребность в безопасности, то на 2-м и 3-м годах ребенок больше всего нуждается в любви взрослых, и в первую очередь родителей (предпочтение отдается родителю противоположного пола). Няни и воспитатели в данном случае являются плохой

заменной. Для малыша в этом возрасте очень важен тактильный контакт, проявление нежности со стороны матери и отца (поцелуй, объятия, поглаживания) — таким образом он осваивает язык ощущений. Если же эта потребность не удовлетворена, из него может вырасти холодный, нечувствительный к ласке человек, у которого, скорее всего, возникнут проблемы в личной жизни.

К 3-м годам ребенок уже осознает свой пол. Для успешного усвоения и реализации в будущем социальных ролей мужчины, мужа, отца или женщины, жены, матери большое значение имеет наличие отца в раннем детском возрасте (хотя бы до 3—5 лет).

Обратите внимание на интересную и полезную для воспитания особенность данного периода — страсть к соблюдению порядка. В 2—3 года ребенку крайне необходим порядок в помещении, во времени (режим дня) и в поведении взрослых по отношению к нему. Нарушение порядка в любой из этих сфер вызывает у него бурный протест. Например, он требует, чтобы игрушки стояли в отведенном им самом месте, а книги читались в строго определенной последовательности. В этом возрасте ребенок во всем подражает матери или другим взрослым, находящимся рядом с ним, всячески старается им помогать (подметать, стирать, мыть посуду и т. п.). Он учится правильно себя вести — хочет наравне со взрослыми сидеть на стуле за столом, пользоваться столовыми приборами и пр. Малыш все хочет делать самостоятельно; требование: «Я сам!» является главной составляющей кризиса 3-х лет. Поощрение, положительная оценка тех или иных действий ребенка делает их привлекательными в его глазах. Именно в этом возрасте закладываются такие качества, как аккуратность и трудолюбие, усваивается культура общения и поведения.

В данном периоде совершенствуются творческие способности. Ребенок уже хорошо чувствует цвет, любит смешивать краски. Полезно заниматься с ним рисованием, лепкой, аппликацией, несложными поделками. Приобщайте малыша к миру прекрасного: рассматривайте вместе с ним художественные альбомы, слушайте музыку, попробуйте повести его на выставку или концерт — пусть ненадолго, насколько хватит его внимания, но начало уже будет положено!

Не забывайте, что Венера формирует пристрастие к сладким и мучным блюдам, что может привести к полноте, нарушению обмена веществ. Лучший вариант — заменить конфеты и сдобу свежими фруктами или курагой, изюмом, черносливом, орехами.

На 4-м году жизни активно проявляет себя Меркурий, отвечающий за контакты, обучение, развитие интеллекта

и умение работать руками. Ребенок становится более ловким и умелым, овладевает координацией мелких движений рук и зрительного контроля. Развитие моторики пальцев рук способствует его умственному развитию, поэтому любые виды ручного труда и, прежде всего, изобразительную деятельность следует всячески поощрять.

В этом возрасте ребенок уже осознает силу своей мысли, начинает целенаправленно употреблять речь, возрастает его словарный запас. Более того, малыш живо интересуется символическими изображениями звуков, то есть буквами. Не упускайте время: для его интеллектуального развития сейчас необходимы занятия в форме игры (беседы по картинкам, игра в кубики с картинками и буквами алфавита, небольшие сценки, в которых ребенок озвучивает какую-то роль и т. п.). Познакомьте малыша с цифрами, начинайте обучать его счету.

На 4-м году у ребенка появляются первые друзья, он умеет самостоятельно играть с другими детьми. Подчиняясь правилам игры, малыш постигает азы общения, учится контролировать свое поведение. Вот почему нужно всячески поддерживать стремление детей к играм. В таком возрасте ребенка уже можно водить в детский сад, но следует обязательно проследить за тем, чтобы он «вписался» в новый коллектив, комфортно себя там чувствовал. Общение со сверстниками, занятия ручным трудом, игры и упражнения, чтение, прогулки обогащают детей новыми интересными впечатлениями, навыками, умениями, способствуют значительному расширению знаний об окружающем мире.

5-й год жизни связан с Луной и, соответственно, с такими понятиями, как «мать», «семья», «род», «Родина», «домашний очаг». Луна также отвечает за душу человека, его подсознание, стихийное восприятие мира, воображение.

Хорошо, если малыш проводит достаточно времени в кругу семьи. Ведь тот образ дома, семьи, который останется в детской памяти, в дальнейшем будет перенесен им во взрослую жизнь, в соответствии с ним он будет создавать свою семью, свой домашний очаг. Полезным будет общение ребенка с младшими и старшими членами семьи, рода (дедушкой, бабушкой, тетей, дядей, братьями, сестрами), знакомство с семейными и национальными традициями. Привлекайте ребенка к труду, делайте вместе с ним домашние дела так, чтобы ему было интересно, чтобы он получал удовольствие от своей деятельности.

В это время дети любят играть в «семью», в «дочки-матери». В игре, моделируя жизнь взрослых, они открывают для себя мир че-

ловческих отношений. Особое место занимают игры, развивающие сообразительность, творческое воображение (строительство машин, кораблей, ракет из стульев, картонок, крышек и прочих подручных средств и т. п.). В данном периоде фантазия ребенка иногда кажется родителям слишком буйной, чрезмерной. Но это всего лишь один из путей познания мира; фантазирование является предпосылкой творческого отношения к действительности. Поощряйте занятия изобразительной деятельностью, она положительно сказывается на эмоциональной жизни малыша. Рисунок, например, может стать своеобразным тестом, поскольку в нем ребенок выражает свое отношение к действительности. По рисунку сразу можно понять, что является для него главным, а что второстепенным.

5-й год жизни интересен еще тем, что именно в этом возрасте ребенок легче всего запоминает различные материалы; он, как губка, впитывает информацию. Но такое запоминание носит произвольный характер: все, что интересно, запоминается как бы само собой. Используя эту особенность, можно в процессе игры постепенно научить ребенка читать и даже писать. На 5-м году ребенок не просто активно овладевает речью, а и занимается словотворчеством. Он уже может поделиться своими переживаниями и впечатлениями, пересказать сказку или небольшой рассказ.

Сказки исподволь играют важную воспитательную роль в его жизни. Ведь ребенок не любит наставлений, и сказки (в отличие от родителей) их не дают. В сказках все герои делятся на хороших и плохих, они могут нравиться или не нравиться. Это помогает малышу упорядочить собственные эмоции, учит разделять добро и зло, прививает доброту, чувство справедливости, умение сопереживать и тем самым подталкивает к решению моральных проблем.

6-й год жизни проходит под управлением Сатурна, планеты дисциплины и ограничений. Ребенок начинает ощущать, что есть законы, которым он должен подчиняться. Формируется нравственный стержень личности. У маленького человека появляется стремление управлять своими эмоциями и поступками. Теперь ему недостаточно простой похвалы — она должна быть заслуженной. Взрослым необходимо приучать его к труду, просить помощи в том или ином деле, создавать ситуации, которые дали бы ему возможность проявить ответственность, терпение, аккуратность. Вот за эти качества, за хорошо выполненный труд ребенка обязательно нужно похвалить, что даст ему стимул к повторению поощряемых поступков. В тех случаях, когда поведение ребенка

становится невыносимым, приходится прибегать к наказанию, но оно ни в коем случае не должно ущемлять его достоинства.

6-й год жизни знаменуется подготовкой к школе. Чтобы облегчить адаптацию к школьной жизни, детям уже сейчас следует иметь какие-то несложные, но постоянные обязанности. Им нужно учиться соблюдать определенные правила, привыкать к оценке своего труда. И здесь снова большую воспитательную нагрузку несут игры: в них дети проявляют чудеса терпеливости, настойчивости, дисциплинированности, «примеряют» на себя различные социальные роли и виды деятельности взрослых.

На 6-м году жизни развивается наглядно-образное и словесно-логическое мышление (можно обучать детей азам математики), формируется сознательное запоминание. Однако ребенок еще не может управлять своим вниманием, часто отвлекается. Он хорошо ориентируется в пространстве и плохо — во времени, поэтому важно приучить его к соблюдению распорядка дня. Следует обратить внимание на развитие речи дошкольника, особенно на правильность произношения звуков, умение грамотно строить предложения, вести беседу. Период с 5 до 6 лет является сенситивным для развития чтения и письма. Большинство детей данного возраста сами проявляют интерес к этим занятиям. Задача взрослых — заниматься с ними, уметь поддержать их интерес. В ход идут кубики с алфавитом, яркие, красочные книжки с занимательным сюжетом, игры «в школу» и пр. Очень полезны упражнения на развитие внимания, памяти, а также тонкой моторики пальцев рук (именно она является показателем готовности к обучению). Поощряйте работу ребенка с кистью, карандашами, ножницами, иголкой, пластилином и другими подручными материалами.

Конечно, все дети разные, и на 6-м году жизни уже четко видны их индивидуальные различия. Сатурн отвечает за структуру, под влиянием этой планеты происходит кристаллизация личности, процесс ее индивидуализации.

За 7-й год жизни отвечает Юпитер, планета расширения, социальной активности. К этому возрасту ребенок приобретает большой запас конкретных знаний, его кругозор расширяется, он осваивает сложные мыслительные операции. Меняется уклад жизни ребенка и его место в системе общественных отношений — он идет в школу. Здесь занятия уже не носят характер игры, они требуют определенных усилий, ответственности, дисциплины. Однако не все первоклассники-шестилетки достаточно подготовлены к этому, поскольку ориентация на социальные нормы и тре-

бования обычно формируется в период от 6 до 7 лет. Конфликт между «хочу» и «надо» является главной составляющей кризиса первого года школьной жизни. Добавьте сюда постоянное статическое напряжение (длительное сидение за партой), нелегкий труд по усвоению новых знаний, психологическую нагрузку от общения в большом, незнакомом коллективе. В связи с этим в первые недели обучения у детей могут появиться усталость, раздражительность, головная боль, чувство страха, нежелание идти в школу. Период адаптации обычно длится от 1,5—2 месяцев до полугода. Задача учителя и родителей — объединить свои усилия для того, чтобы помочь первокласснику быстро и безболезненно адаптироваться к новым условиям.

На первых порах ребенку необходима помощь родителей в организации рабочего места, подготовке к занятиям, соблюдении распорядка дня, в котором должно место отводиться не только учебе, но и отдыху, играм. Не менее важно для него — быть услышанным, поделиться своими впечатлениями и переживаниями. Поступивший в школу ребенок становится крайне зависимым от мнений, оценок, отношений окружающих его людей, как взрослых, так и сверстников. И нужно внимательно следить за изменениями в его поведении, эмоциональном состоянии, чтобы понять, чем они вызваны, и нужно ли принимать какие-то меры. Искренняя заинтересованность в школьных делах и заботах первоклассника, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогают убедиться ему в значимости нового социального положения («Я — большой», «Я — ученик», «Со мной советуются взрослые»). Усваиваемые им нормы общественного поведения постепенно превращаются в его собственные, внутренние правила, требования к самому себе.

7-й год жизни связан с самоутверждением школьника в процессе социализации, коллективной деятельности и общения. На основе накопленного им опыта (позитивного или негативного) и будет формироваться соответствующая жизненная установка ребенка по отношению к окружающим.

Все сведения носят общий характер. Понятно, что к каждому ребенку в любом возрасте нужен только индивидуальный подход. Иногда его развитие запаздывает, иногда опережает среднестатистические показатели, — все зависит от врожденных качеств личности, здоровья ребенка (эти параметры можно определить по индивидуальному гороскопу), а также воспитания и той социальной среды, в которую он попадет.

ПРОХОЖДЕНИЕ ЛУНЫ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

Таблица 1

2008 год, I полугодие

Знак Зодиака	Месяц, число (часы : минуты)					
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Овен	14 (3:24)	10 (9:18)	8 (17:24)	5 (4:28)	2 (14:52) 29 (23:54)	26 (6:50)
Телец	16 (7:14)	12 (12:35)	10 (19:15)	7 (5:21)	4 (15:59)	1 (2:20) 28 (10:51)
Близнецы	18 (9:31)	14 (15:20)	12 (20:55)	9 (5:28)	6 (15:18)	3 (2:07) 30 (12:04)
Рак	20 (11:06)	16 (18:13)	14 (23:39)	11 (6:44)	8 (15:03)	5 (1:17)
Лев	22 (13:21)	18 (21:52)	17 (4:05)	13 (10:30)	10 (17:11)	7 (2:01)
Дева	24 (17:49)	21 (3:07)	19 (10:26)	15 (17:08)	12 (22:49)	9 (6:02)
Весы	1 27 (1:36)	23 (10:46)	21 (18:46)	18 (2:11)	15 (7:47)	11 (13:56)
Скорпион	2 (4:33) 29 (12:36)	25 (21:07)	24 (5:07)	20 (13:01)	17 (19:00)	14 (00:54)
Стрелец	4 (17:14)	1 (1:09) 28 (9:23)	26 (17:12)	23 (1:08)	20 (7:20)	16 (13:21)
Козерог	7 (4:44)	3 (12:53)	1 (21:34) 29 (5:44)	25 (13:48)	22 (19:56)	19 (1:53)

Знак Зодиака	Месяц, число (часы : минуты)					
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Водолей	9 (14:14)	5 (22:11)	4 (7:26) 31 (17:35)	28 (1:28)	25 (7:53)	21 (13:35)
Рыбы	11 (21:45)	8 (4:47)	6 (13:54)	3 (00:56) 30 (10:12)	27 (17:39)	23 (23:33)
Новолуние	8 (14:38)	7 (6:46)	7 (20:15)	6 (7:56)	5 (16:19)	3 (23:24)
Полно- луние	22 (16:36)	21 (6:32)	21 (21:41)	20 (14:26)	20 (6:12)	18 (21:32)
Солнечное затмение		7 (6:56)				
Лунное затмение		21 (6:27)				

II полугодие

Знак Зодиака	Месяц, число (часы : минуты)					
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Овен	23 (12:23)	19 (18:11)	16 (1:40)	13 (11:08)	9 (20:27)	7 (5:45)
Телец	25 (17:15)	21 (22:39)	18 (4:58)	15 (13:32)	11 (23:06)	9 (9:53)
Близнецы	27 (19:56)	24 (1:49)	20 (7:18)	17 (14:26)	13 (23:12)	11 (10:34)
Рак	2 (11:54) 29 (21:13)	26 (4:20)	22 (9:50)	19 (15:41)	15 (22:53)	13 (9:41)
Лев	4 (12:16) 31 (22:23)	28 (6:52)	24 (13:15)	21 (18:36)	18 (00:09)	15 (9:24)
Дева	6 (15:05)	3 (1:00) 30 (10:19)	26 (17:53)	23 (23:41)	20 (4:14)	17 (11:37)
Весы	8 (21:32)	5 (6:29)	1 (15:46) 29 (00:07)	26 (6:49)	22 (11:21)	19 (17:24)

Знак Зодиака	Месяц, число (часы : минуты)					
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Скорпион	11 (7:36)	7 (15:27)	4 (00:03)	1 (8:27) 28 (14:48)	24 (20:55)	22 (2:38)
Стрелец	13 (19:51)	10 (3:11)	6 (11:12)	3 (19:15) 31 (1:42)	27 (8:15)	24 (14:14)
Козерог	16 (8:21)	12 (15:43)	8 (23:46)	6 (7:50)	2 (14:14) 29 (20:49)	27 (2:57)
Водолей	18 (19:41)	15 (2:57)	11 (11:21)	8 (20:04)	5 (3:03)	2 (9:46) 29 (15:44)
Рыбы	21 (5:09)	17 (11:47)	13 (20:06)	11 (5:32)	7 (13:44)	4 (21:24)
Новолуние	3 (6:20)	1 (14:14) 30 (23:59)	29 (12:13)	29 (2:15)	27 (19:56)	27 (15:23)
Полно- луние	18 (12:00)	17 (1:18)	15 (13:14)	15 (00:04)	13 (9:18)	12 (19:38)
Солнечное затмение		1 (14:22)				
Лунное затмение		17 (1:11)				

Таблица 2

2009 год, I полугодие

Знак Зодиака	Месяц, число (часы : минуты)					
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Овен	3 (12:51) 30 (18:26)	27 (00:25)	26 (8:04)	22 (18:10)	20 (3:31)	16 (11:53)
Телец	5 (18:47)	2 (1:10)	1 (6:34) 28 (13:10)	24 (22:47)	22 (8:41)	18 (18:21)

Знак Зодиака	Месяц, число (часы : минуты)					
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Близнецы	7 (21:13)	4 (5:16)	3 (11:00) 30 (17:37)	27 (1:03)	24 (10:35)	20 (21:01)
Рак	9 (21:15)	6 (7:07)	5 (14:18)	1 (20:31) 29 (2:39)	26 (10:59)	22 (21:13)
Лев	11 (20:42)	8 (7:44)	7 (16:25)	3 (23:34)	1 (4:57) 28 (11:45)	24 (20:51)
Дева	13 (21:34)	10 (8:39)	9 (18:35)	6 (3:02)	3 (8:38) 30 (14:19)	26 (21:48)
Весы	16 (1:31)	12 (11:34)	11 (21:47)	8 (7:23)	5 (13:52)	1 (19:18) 29 (1:26)
Скорпион	18 (9:21)	14 (17:52)	14 (3:24)	10 (13:24)	7 (20:49)	4 (2:45)
Стрелец	20 (20:31)	17 (3:54)	16 (12:23)	12 (22:02)	10 (5:50)	6 (12:25)
Козерог	23 (9:19)	19 (16:26)	19 (00:20)	15 (9:28)	12 (17:10)	9 (00:01)
Водолей	25 (21:58)	22 (5:07)	21 (13:08)	17 (22:20)	15 (6:02)	11 (12:54)
Рыбы	1 (3:28) 28 (9:13)	24 (16:01)	24 (00:09)	20 (9:56)	17 (18:18)	14 (1:33)
Новолуние	26 (10:56)	25 (4:36)	26 (19:07)	25 (7:24)	24 (16:12)	22 (23:36)
Полно- луние	11 (6:28)	9 (17:50)	11 (5:39)	9 (18:57)	9 (8:03)	7 (22:13)
Солнечное затмение	26 (11:00)					
Лунное затмение		9 (17:39)				

II полугодие

Знак Зодиака	Месяц, число (часы : минуты)					
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Овен	13 (18:41)	10 (00:24)	6 (6:15)	3 (13:22) 30 (20:58)	27 (6:12)	24 (14:41)
Телец	16 (2:31)	12 (8:51)	8 (14:19)	5 (20:34)	2 (3:46) 29 (13:35)	26 (23:27)
Близнецы	18 (6:42)	14 (14:27)	10 (20:18)	8 (1:48)	4 (7:54)	1 (17:25) 29 (4:14)
Рак	20 (7:52)	16 (17:14)	13 (00:21)	10 (5:49)	6 (10:44)	3 (19:02) 31 (5:46)
Лев	22 (7:29)	18 (17:58)	15 (2:40)	12 (9:04)	8 (13:24)	5 (20:08)
Дева	24 (7:24)	20 (18:02)	17 (3:57)	14 (11:46)	10 (16:31)	7 (22:07)
Весы	26 (9:27)	22 (19:13)	19 (5:27)	16 (14:31)	12 (20:23)	10 (1:48)
Скорпион	1 (8:20) 28 (14:57)	24 (23:17)	21 (8:53)	18 (18:24)	15 (1:25)	12 (7:33)
Стрелец	3 (18:12) 31 (00:11)	27 (7:17)	23 (15:44)	21 (00:50)	17 (8:23)	14 (15:26)
Козерог	6 (6:09)	2 (12:09) 29 (18:45)	26 (2:20)	23 (10:40)	19 (18:02)	17 (1:33)
Водолей	8 (19:04)	5 (1:09)	1 (7:44) 28 (15:08)	25 (22:09)	22 (6:12)	19 (13:40)
Рыбы	11 (7:45)	7 (13:35)	3 (19:59)	1 (3:27) 28 (10:46)	24 (19:09)	22 (2:43)
Новолуние	22 (6:36)	20 (14:03)	18 (22:45)	18 (9:34)	16 (22:15)	16 (15:03)
Полно- луние	7 (13:23)	6 (4:56)	4 (20:04)	4 (10:11)	2 (22:15)	2 (10:32) 31 (22:14)

Знак Зодиака	Месяц, число (часы : минуты)					
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Солнечное затмение	22 (6:36)					
Лунное затмение	7 (13:39)	6 (4:40)				31 (22:23)

Таблица 3

2010 год, I полугодие

Знак Зодиака	Месяц, число (часы : минуты)					
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Овен	20 (21:37)	17 (3:31)	16 (9:33)	12 (17:32)	10 (1:30)	6 (9:51)
Телец	23 (7:41)	19 (13:56)	18 (19:30)	15 (2:56)	12 (10:49)	8 (19:42)
Близнецы	25 (14:12)	21 (21:48)	21 (3:29)	17 (10:09)	14 (17:19)	11 (2:12)
Рак	27 (17:02)	24 (2:30)	23 (9:17)	19 (15:40)	16 (21:47)	13 (5:51)
Лев	2 (5:42) 29 (17:11)	26 (4:09)	25 (12:40)	21 (19:43)	19 (1:07)	15 (7:55)
Дева	4 (5:54) 31 (16:24)	28 (3:53)	27 (13:58)	23 (22:25)	21 (3:59)	17 (9:42)
Весы	6 (7:59)	2 (16:43)	2 (3:32) 29 (15:22)	26 (00:18)	23 (6:51)	19 (12:14)
Скорпион	8 (13:01)	4 (19:57)	4 (5:12) 31 (16:42)	28 (2:30)	25 (10:18)	21 (16:15)
Стрелец	10 (21:11)	7 (3:05)	6 (10:37)	2 (20:54) 30 (6:37)	27 (15:17)	23 (22:11)
Козерог	13 (7:55)	9 (13:45)	8 (20:14)	5 (5:08)	2 (14:01) 29 (22:45)	26 (6:22)

Знак Зодиака	Месяц, число (часы : минуты)					
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Водолей	15 (20:18)	12 (2:25)	11 (8:43)	7 (16:52)	5 (00:53)	1 (9:09) 28 (16:53)
Рыбы	18 (9:18)	14 (15:24)	13 (21:45)	10 (5:49)	7 (13:35)	3 (21:35)
Новолуние	15 (10:12)	14 (5:52)	16 (00:02)	14 (16:30)	14 (5:05)	12 (15:16)
Полно- луние	30 (9:19)	28 (19:39)	30 (6:27)	28 (16:20)	28 (3:08)	26 (15:31)
Солнечное затмение	15 (10:08)					
Лунное затмение						26 (15:39)

II полугодие

Знак Зодиака	Месяц, число (часы : минуты)					
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Овен	3 (17:45) 31 (00:43)	27 (6:50)	23 (12:48)	20 (19:24)	17 (2:00)	14 (10:16)
Телец	6 (4:30)	2 (12:14) 29 (18:36)	26 (00:18)	23 (6:31)	19 (13:05)	16 (21:50)
Близнецы	8 (11:52)	4 (20:55)	1 (4:20) 28 (10:12)	25 (15:49)	21 (21:47)	19 (6:38)
Рак	10 (15:39)	7 (1:51)	3 (10:52) 30 (17:47)	27 (23:15)	24 (4:15)	21 (12:23)
Лев	12 (16:55)	9 (3:24)	5 (13:46)	2 (22:22) 30 (4:40)	26 (9:02)	23 (15:52)
Дева	14 (17:16)	11 (3:02)	7 (13:54)	5 (00:01)	1 (6:52) 28 (12:35)	25 (18:15)
Весы	16 (18:25)	13 (2:44)	9 (13:02)	6 (23:53)	3 (8:20) 30 (15:16)	27 (20:39)

Знак Зодиака	Месяц, число (часы : минуты)					
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Скорпион	18 (21:43)	15 (4:27)	11 (13:22)	8 (23:53)	5 (9:17)	2 (17:45) 29 (23:51)
Стрелец	21 (3:50)	17 (9:35)	13 (16:53)	11 (2:10)	7 (11:29)	4 (21:00)
Козерог	23 (12:40)	19 (18:18)	16 (00:31)	13 (8:18)	9 (16:38)	7 (2:17)
Водолей	25 (23:39)	22 (5:38)	18 (11:36)	15 (18:25)	12 (1:33)	9 (10:32)
Рыбы	1 (5:11) 28 (12:01)	24 (18:12)	21 (00:16)	18 (6:53)	14 (13:25)	11 (21:42)
Новолуние	11 (23:42)	10 (7:09)	8 (14:31)	7 (22:46)	6 (7:53)	5 (20:37)
Полно- луние	26 (5:38)	24 (21:06)	23 (13:18)	23 (5:38)	21 (20:28)	21 (11:15)
Солнечное затмение	11 (23:35)					
Лунное затмение						21 (11:18)

В таблицах указаны месяц, число и время (час : мин) вхождения Луны в знаки Зодиака. Например в 2008 году 1.01 и 2.01 (до 4:33) Луна находится в знаке Весов; 2.01 (с 4:33), 3.01 и 4.01 (до 17:14) — в знаке Скорпиона; 4.01 (с 17:14), 5.01, 6.01 и 7.01 (до 4:44) — в знаке Стрельца, 7.01 (с 4:44), 8.01 и 9.01 (до 14:14) — в знаке Козерога; 9.01 (с 14:14), 10.01 и 11.01 (до 21:45) — в знаке Водолея; 11.01 (с 21:45), 12.01, 13.01 и 14.01 (до 3:24) — в знаке Рыб; 14.01 (с 3:24), 15.01 и 16.01 (до 7:14) — в знаке Овна и т. д. 27.01 Луна снова входит в знак Весов, 29.01 — в знак Скорпиона, 1.02 — в знак Стрельца и т. д.

Время московское (с учетом перехода на зимнее и летнее).

ЛИТЕРАТУРА

Астрологический толковый словарь / Сост.: А. Московский, Ф. К. Величко. — М.: РИМЭКС, 1992.

Астрология: Учебно-методическое пособие / Сост. А. Московский. — Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 1992.

Вайсберг В. А. Астрономия для астрологов. — Ч. II. — М.: ЦАИ, 1992.

Величко Ф. Астрология повседневной жизни. — М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2000.

Волгин А. Лунная астрология. Попытка восстановления древней астрологической системы. — К.: ИПФ «Котигорошко» ЛТД, 1997.

Вронский С. А. Астрология: суеверие или наука? — М.: Наука, 1990.

Гаррисон Омар В. Медицинская астрология: Как звезды влияют на наше здоровье. — К.: Здоров'я, 1993.

Глоба П. П. Лунная астрология. М., 1996.

Глоба П. П., Глоба Т. М. О чем молчит Луна. — Ленинград: ИМА-пресс-реклама, 1991.

Глоба Т. М. Русский астрологический сборник «Тамара». — ООО фирма «Хирон», изд-во «Белый Медведь», 1993.

Девятков А. С., Макаревич А. И. Календарь-справочник садовода, овощевода и пчеловода. — Минск: Ураджай, 1984.

Дубров А. П. Лунные ритмы у человека (Краткий очерк по селеномедицине). — М.: Медицина, 1990.

Замаровский В. Боги и герои античных сказаний: словарь / Пер. с чешск. — М.: Республика, 1994.

Зюрняева Т. Н. 30 лунных дней. — СПб.: Изд-во «А.В.К.-Тимошка», 2001.

Колесов Е. Н. (*Het Monster*). Индийская астрология. — Донецк: Сталкер, 1997.

Het Monster. Практическая астрология. Том первый. — М.: «Компания Интерарк», 1992.

Куликов С. Нить времен. Малая энциклопедия календаря с заметками на полях газет. — М.: Наука, 1991.

Кунищев Л. А. Лечебный массаж: Практическое руководство. — К.: Вища школа. Головное изд-во, 1981.

Кушнирук Ю. И., Щербаков А. П. Популярно о сексологии / Отв. ред. Н. В. Свечникова. — 4-е изд., перераб. и доп. — К.: Наукова думка, 1988.

Левин М. Б. Лекции по астрологии. — I курс, IV ч. — М.: ЦАИ, 1993.

Лекарственные растения в акушерстве и гинекологии / Е. Т. Михайленко, В. Е. Радзинский, К. А. Захаров. — 2-е изд., перераб. и доп. — К.: Здоров'я, 1987.

Лечебная физическая культура: Справочник / В. А. Епифанов, В. Н. Мошков, Р. И. Антуфьева и др.; Под ред. В. А. Епифанова. — М.: Медицина, 1987.

Лучшие рецепты грузинской кухни / Сост. М. Гогия. — Ростов-на-Дону: ООО «БАРО-ПРЕСС», 2000.

Мамчур Ф. И. Овочі та фрукти в нашому харчуванні. — Ужгород: Карпати, 1988.

Назарова Л. Астрология для начинающих. — М.: «Мир Урании», 2003.

Назарова Л. Медицинская астрология. — М.: «Мир Урании», 2002.

Назарова Л. Я б в астрологи пошел... Кармическая астрология. — Донецк: Сталкер, 1996.

Николов Н., Харалампиев В. Звездочеты древности / Пер. с болг. — М.: Мир, 1991.

Паунггер И., Понпе Т. Все в нужный момент: Использование лунного календаря в повседневной жизни / Пер. с нем. А. А. Козловской. — СПб.: ИД «Весь», 2002.

Паунггер И., Понпе Т. Разрешено все! Красота и здоровье тела в гармонии с лунными ритмами / Пер. с нем. Т. Заславской. — СПб.: ИД «Весь», 2002.

Саплин А. Ю. Астрологический энциклопедический словарь / Под общ. ред. Г. Е. Куртика. — Тула: НПП «Русская историческая энциклопедия», М.: ТОО «Внешсигма», 1994.

Трояновский А. В. Астрологический словарь. — Воронеж: НПО «Модэк», НПФ «Сенсор», 1991.

Українська стародавня кухня: Довідник / Упоряд. Т. Л. Шпаковської. — К.: Спалах ЛТД, 1993.

Французская кухня / Сост. А. Д. Мильская. — Харьков: СП «Каравелла», ИПО «Лианда», 1994.

Харченко Н. С., Карамышев А. Н., Сила В. И., Володарский Л. И. Лекарственные растения и их применение. — 3-е изд. — К.: Здоров'я, 1982.

www.rebenok.com

www.adalin.mospsy.ru

www.baby/portal/ru

СОДЕРЖАНИЕ

ВЛАСТЬ НОЧНОГО СВЕТИЛА	3
Истоки	3
Синодический лунный месяц	5
Лунный Зодиак	8
Лунные стоянки	9
Геката	11
Затмения	12
Отрывные календари	15
РАБОТА И БЫТ: РАВНЯЕМСЯ НА ЛУНУ	18
Когда и что лучше делать	18
Луна и быт	24
ЗЕМЛЕДЕЛИЕ И ЛУНА	28
Влияние Луны на урожай	28
Определяем погоду	35
ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ	39
Здоровье и знаки Зодиака	39
Лунный календарь и здоровье	62
«Прицельный крест»	63
Биологический год	65
Луна и здоровье	66
Причина и следствие болезни	72
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И ДИЕТЫ	74
Питание и знаки Зодиака	74
Диета и лунный календарь	99
ЛУННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ	101
Равняясь на Зодиак	101
Под присмотром Луны	112
НЕБЕСНЫЙ СОЮЗ	115
ЛУНА И МАТЕРИНСТВО	120
Цикличность физиологических процессов в организме женщины	120
Беременность и роды	125
День рождения и лунный календарь	133
С понедельника до воскресенья	140
В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ	142
ПРИЛОЖЕНИЕ. Прохождение Луны по знакам Зодиака.	
2008–2010 гг.	149
ЛИТЕРАТУРА	157

По вопросам оптовой покупки книг
«Издательской группы АСТ» обращаться по адресу:
Звездный бульвар, дом 21, 7-й этаж
Тел. 615-43-38, 615-01-01, 615-55-13

Книги «Издательской группы АСТ» можно заказать по адресу:
107140, Москва, а/я 140, АСТ – «Книги по почте»

Популярное издание

Михайлова Вера

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ОТ ЛУНЫ

Редактор *Т.М. Мороз*
Оформление обложки *В.И. Гринько*
Корректор *Л.В. Жиленкова*
Верстка *Л.В. Спичковой*

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.007027.06.07 от 20.06.2007 г.

ООО «Издательство АСТ»
170002, Россия, г. Тверь, пр. Чайковского, д. 27/32
Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

Издательство «Сталкер»
83114, Украина, г. Донецк, ул. Щорса, 108а

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.
Качество печати соответствует
качеству предоставленных диапозитивов



ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ОТ ЛУНЫ



ISBN 978-5-17-049697-6



9 785170 496976