

In Style

ЛЮБА



В ЖИЗНИ
ЖЕНЩИНЫ

Серия «In Style»

Славгородская Л. Н.

ЛУНА В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

Ростов-на-Дону

«Феникс»

2007

УДК 613.4:523

ББК 51.20

КТК 33

С 47

Славгородская Л. Н.

С 47 Луна в жизни женщины / Л. Н. Славгородская. — Ростов-н/Д: Феникс, 2007. — 384 с. — (In Style).

ISBN 5-222-09917-2

Луна безусловно, влияет на жизнь нашей планеты. И здесь уже можно говорить не только о физиологических или психических процессах, происходящих в человеке под воздействием Луны, но также и о влиянии ее на его творческие способности.

Луна неразрывно связана с нашим душевным миром, нашей психологией.

Каждая женщина хочет обрести твердую уверенность в себе и мощную энергию, позволяющую управлять собственной судьбой. В этом ей поможет ее небесная подруга — Луна. Вам нужно с ней только подружиться.

ISBN 5-222-09917-2

УДК 613.4:523

ББК 51.20

© Славгородская Л. Н., 2006

© Оформление: изд-во «Феникс», 2007

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	6
КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ	7
Источник, дарующий энергию	13
Лунные ритмы	16
Лунные секреты	17
Жизненная сила и луна	20
ФАЗЫ ЛУНЫ	23
Воздействие лунных фаз	26
Новолуние	27
Растущая луна	31
Полнолуние	36
Убывающая луна	40
Медитация	43
ЛУНА И ЗОДИАК	46
Сила луны в знаках зодиака	47
И еще о луне...	85
Восходящая и нисходящая луна	86
Характеристика дней в зависимости от положения луны	88
ВЛИЯНИЕ ЛУНЫ	89
Мы и лунные дни	89
Лунные дни	93
ЛУНА И БОЛЕЗНИ	130
Влияние луны на здоровье в зависимости от ее положения в зодиаке	131
Очищение организма с помощью луны	140

ЛУНА И КРАСОТА	149
Уход за кожей	153
Глаза женщины	160
Уход за шеей	162
Уход за ушами	165
Советы по уходу за волосами	166
Уход за ногтями	169
Уход за ногами	174
Массаж	176

ЛУНА И... БАНЯ	178
---------------------------------	------------

ХОЗЯЙКА НА КУХНЕ	192
Тесто для пирогов, тортов и пирожных . . .	193
Домашние заготовки	202

ПИТАНИЕ	206
Кратко о вкусах	209
Специи	220
Сила трав	237
Травы — стимуляторы любви	243
Ароматы планет	246
Растения и знаки зодиака	249
Гороскоп и диета	253
Сокотерапия	258
Любовь	271

УЮТНЫЙ ДОМ	290
Сезонные работы по дому и лунные ритмы	294

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ САДОВОДА . . .	311
--	------------

ПОСАДКА РАЗЛИЧНЫХ РАСТЕНИЙ . . 322

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ 333**

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ 381

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте, дорогие друзья! Добро пожаловать в волшебный мир Луны, где вы познакомитесь с ее тайнами и ощутите ее вибрации.

Мой опыт постоянного общения с огромным количеством женщин, а также с письмами читателей, показывает, что Луна в жизни и привлекательности женщин играет немаловажную роль.

Ведь Луна — это еще и наше настроение. Зная, чего можно ждать от Луны, мы организуем себя, свое поведение, питание и даже профилактику болезней. А это, согласитесь, очень важно. Ведь мы — женщины, и мы всегда должны выглядеть неотразимо!

Читая и применяя на практике эти знания, вы сможете достичь состояния души, когда ваши мечты начнут сбываться, и вы ощутите себя Великолепной Женщиной!

Оберегайте свои мысли и душу от негативных мыслей, раскройтесь навстречу лунному свету, радости и счастью!

Вы познакомитесь с ритуалами и практиками очищения пространства, ума и тела в зависимости от фаз Луны.

Всеми силами своей души я хочу видеть вас счастливыми, любимыми, неотразимыми и желанными. И в этом нам поможет Луна.

С любовью,
Л. Славгородская.

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Каждому из нас жизнь преподносит свои сюрпризы. Каждый получает свой подарок в жизни. И, конечно же, этот дар судьбы бесценен и не имеет денежного эквивалента.

Таким подарком судьбы для меня стало знакомство с одной необыкновенной женщиной, с которой мы дружили два года. А было это так...

Окончив школу, я поехала в Ростов поступать в институт. Ростов мне нравился всегда. Уж очень мне понравился этот необыкновенный город с его великолепной архитектурой и жизнелюбвым духом. А он, в свою очередь, мне любезно предоставил возможность познакомиться с удивительной женщиной, сумевшей открыть во мне жизнелюбие, веру в красоту мира и веру в себя. Она внезапно вошла в мою жизнь и также неожиданно ушла...

Ростов... Новые друзья и знакомые у меня еще не появились, и я, для того чтобы как-то провести время вне дома, гуляла по парку Горького в центре Ростова. Купив мороженое, я присела на скамейку, а когда садилась, закапала мороженым платье. И вот в разгар моих «эмоций» я слышу приятный голос: «Добрый день, разрешите присесть?» Приятный голос принадлежал пожилой женщине с удлиненным лицом, голубоватыми поседевшими волосами и очень выразительными глазами ясного серого цвета. Пока от неожиданности я думала, что ответить, она присела, посмотрела на мое испачканое платье, слегка улыбнулась и продолжила: «Меня зовут Софья, — по-

том, сделав небольшую паузу, сказала: — можешь обращаться «тетя Софа». У меня, по всей видимости, было очень растерянное лицо, потому что она улыбнулась открытой улыбкой, отчего ее глаза просто заискрились, кивнула головой в сторону пятен на моем платье и очень спокойно продолжила: «Не расстраивайся, это очень легко уберется, тем более, сейчас убывающая Луна». При чем здесь Луна, я даже и предположить не могла. Не дав мне возможности что-то ей ответить, она предложила пройти к ней, так как живет она совсем рядом и очень легко сможет удалить все пятна. А я заодно помогу ей донести сумку. Сумка не выглядела тяжелой, и я очень нерешительно согласилась ей помочь, но шла с большой опаской, несмотря на то, что внутренне была абсолютно спокойна.

Пришли мы быстро. Жила она действительно совсем рядом. Чувствуя мою настороженность, новая — и первая моя знакомая в этом городе — взяла из моих рук сумку, поблагодарила за помощь и предложила зайти, раскрыв широко дверь. Моим глазам предстала чистая светлая комната, которая сразу же, без двери и занавесок, была за очень маленьким коридорчиком, в котором можно было только оставить обувь. Эта чистота и свежесть комнаты в сочетании с ее приятной внешностью и приветливым голосом меня полностью успокоили и я прошла. И об этом никогда не пожалела.

Тетя Софа мягкими, плавными движениями выложила все из сумки, вымыла руки и сразу же поставила чайник. В комнате пахло весенней свежестью и яблоками. Улыбнувшись, она предло-

жила вымыть руки и мне, затем дала мне чистое полотенце, чтобы я положила его на колени, накрыв юбкой. Потом смочила пятна каким-то раствором, в котором, по всей видимости, находился нашатырный спирт.

— А теперь пусть подсохнет.

Я посмотрела на мокрые пятна, от которых все еще пахло нашатырем, и с сомнением спросила:

— Скажите, а цвет не изменится?

— Конечно же, нет. — Ее голос зазвучал мягко и певуче: — И запомни, дитя, чистить и стирать белье лучше при убывающей Луне. В это время одежда лучше чистится, сохраняет цвет и свою прочность.

Признаться, я в это совсем не поверила, но общение с этой женщиной было мне приятно. Тетя Софа подошла к окну, включила приемник, зазвучала берущая за душу классическая музыка.

Чайник закипел, и хозяйка не торопясь начала доставать фарфоровые чашки из шкафа. Тонкий, почти прозрачный фарфор просто радовал глаз.

— Очень интересный фарфор, — заметила я, — наверное, китайский?

— Что ты, детка, — ласково возразила тетя Софа, — это наш, дулевский, фарфор. Если у тебя будет выбор, выбирай дулевский фарфор. Еще моя бабушка говорила: чтобы чай доставлял удовольствие, его нужно пить из красивой чашки. Я советую чистить посуду тоже на убывающей Луне. Попробуй сама, и ты поймешь, что это действительно легче.

Обнаружив остатки налета на одной из чашек, тетя Софа взяла влажную салфетку, насыпала на нее соль и с легкостью убрала налет.

— Вот видишь, это совсем легко. Но если бы Луна росла, даже моющие средства потребовали бы усилий.

Осторожно поставив чашу передо мной, она налила мне чай. Аромат его наполнил небольшую комнату, вызывая neodолимое желание попробовать его на вкус. Незаметно на столе оказались лимон, варенье, печенье и еще что-то. Гостеприимство незнакомой женщины меня очень удивило, однако располагающая атмосфера ее дома сглаживала эти ощущения.

Попив ароматного чаю с примесью каких-то трав, я попрощалась с этой удивительной женщиной и не торопясь пошла домой. Целый день я вспоминала ее слова о Луне и никак не могла понять, почему она так верит в силу Луны.

И уже после этой встречи я старалась не пропускать информацию о Луне, меня она тоже стала интересовать. Я приняла ее как спутницу не только нашей планеты, но и как свою спутницу жизни.

Очень часто вспоминаю, как однажды в морозный зимний вечер, во время очередной нашей встречи, тетя Софа, стоя у окна, встряхнув роскошными для ее возраста волосами, по-детски озорно наклонив голову к плечу, сказала: «А ну-ка, взгляни на это чудо!» Я подошла к окну и увидела просто сказочную картину. Этот необыкновенный вид из окна прочно врезался в мою

память. На фоне покрытых инеем веток деревьев сверкала своим серебристым блеском полная, просто огромная Луна. Блики от ее мягкого чарующего света искрились бриллиантовым блеском на лениво покачивающихся ветвях близрастущих деревьев и кустов.

— Не правда ли, сказочно?

— Действительно, как в сказке.

— Я очень люблю, когда Луна красуется во всей своей силе.

— Я тоже с детства люблю смотреть на Луну, — ответила я, — но так глубоко не задумывалась над значением Луны, ее силой, я просто любовалась ее светом и чувствовала ее притягательность.

— Вот именно, притягательностью, — как-то загадочно посмотрев на меня, ответила тетя Софа.

Ее глаза искрились и сверкали почти так же, как свет Луна на обледеневших ветвях. Мне всегда нравились в такие минуты ее глаза. Эти удивительные глаза делали ее молодой и необычайно обаятельной.

— Луна такой же источник жизни, как и Солнце. Что бы мы ни делали, а без ее молчаливого совета не обойтись.

В то время ее слова мне показались странными, но только в то время...

— Знаешь, — уже провожая меня домой, сказала моя собеседница, — Луна — необычный спутник нашей Земли. Без него не быть Земле.

— Это почему же?

— Да потому, что у всего живого есть своя энергия и свои орбиты. Свои орбиты есть у молекул, атомов, электронов и протонов, во всем жи-

вом — и в том числе во всем том, что составляет твоё тело. И если орбита меняется, утрачено равновесие — жди катастрофы.

С годами у меня накопились солидные знания о Луне. Многое вызывало сомнения, многое нравилось и принималось, что-то брала на вооружение и претворяла в жизнь. Так что с годами Луна вошла в мою жизнь как подруга, спутница. Мне хочется, чтобы и вы поняли силу Луны и её влияние на вашу жизнь. Луна настолько удивительна, что было бы большим упущением мало знать о ней.

Луна, будучи единственным естественным спутником Земли, безусловно, влияет на жизнь нашей планеты. И здесь уже можно говорить не только о физиологических или психических процессах, происходящих в человеке под воздействием Луны, но также и о влиянии её на его творческие способности.

Луна неразрывно связана с нашим душевным миром, нашей его психологией.

Подсознание улавливает информацию, перерабатывает и возвращает обратно. Вселенная так же получает «заказ», перерабатывает и выдает вам. Так что будьте повнимательнее к своим словам и мыслям, милые женщины, иначе можно такое натворить!

Каждая женщина хочет обрести твердую уверенность в себе и мощную энергию, позволяющую управлять собственной судьбой. В этом ей поможет её небесная подруга — Луна. Вам нужно с ней только подружиться. А я уверена, что у вас, дорогие мои, это обязательно получится!

Так что начинаем мыслить по-новому!

А еще я очень советую вам читать аффирмации. Особенно они значимы во время роста Луны.

Аффирмации на растущую Луну

1. *В моей жизни все меняется в лучшую сторону.*
2. *День ото дня я становлюсь увереннее в себе и в своих силах.*
3. *Я здорова, красива и энергична!*
4. *Мир вокруг меня меняется в лучшую сторону.*
5. *Я счастлива!*

ИСТОЧНИК, ДАРУЮЩИЙ ЭНЕРГИЮ

Существует мнение, что Луна является источником излучения астральной энергии. Возможно, это так. Луна «владеет» тайнами каждой души, связана с самым сокровенным и таинственным — со снами, а значит, управляет эмоциональным миром человека. С каждым новым положением Луны на небосклоне наш внутренний мир тоже поворачивается иной стороной, высвечивая новые грани души. От Луны зависит, насколько правдивы и предсказательны наши сны и с каким ключом нужно подходить к их разгадке. Недаром астрологи соглашались с тем, что Луна отвечает за подсознание, воображение, восприятие, чувства. Да, именно Луна «отвечает» за развитие интуиции, поэтому рожденным под знаком Луны присущи такие черты характера, как чувствительность, впечатлительность, проницательность, восприимчивость, мечтательность, некоторая загадочность. Это самые утонченные натуры.

К тому же не стоит забывать, что Луна символизирует и нечто темное, таинственное. Вспомним бессмертные «Вечера на хуторе близ Диканьки» Николая Васильевича Гоголя. Как сильны в этом произведении представления о демоническом начале, просыпающемся в человеке под воздействием Луны! Пик негативной активности, агрессии, конфликтности, как показали исследования, приходится именно на полнолуние, когда наиболее сильно проявляется влияние ночного светила. Возможно, поэтому «лунным» людям издавна приписывали владение колдовскими чарами, а сама Луна символизировала магическую силу.

Нам, женщинам, в период полнолуния необходимо быть сдержанными и тактичными.

Систематическая смена Луной своего облика привела к тому, что почти повсюду Луна стала символом циклического ритма времени. Фазы зарождения, расцвета, исчезновения и появления вновь Луны на небосводе символизируют вечность и бессмертие в постоянном обновлении. Очень интересен факт, что в различных религиозных верованиях существуют разные трактовки значений фаз Луны. Часто новолуние представляется периодом нисхождения умирающего бога в подземное царство, откуда он, подобно Луне, вскоре вновь поднимается. Напротив, полная Луна означает завершенность, целостность, духовную мощь. Так, на мусульманских надгробиях иногда изображали Древо Жизни, освещаемое растущей или полной Луной. Луна растущая ассоциируется со светом, ростом и возрождением, убывающая же Луна приобретает мрачный, демонический характер. В индуизме нарастающая Луна — символ новорожденного ребенка, развива-

ющего быстро и энергично, также она является олицетворением чаши эликсира бессмертия. У буддистов Луна — это мир, красота и безмятежность, а фазы полнолуния и новолуния — времена усиления духовной силы.

Символом Луны в изображениях, как правило, является месяц или рога коровы (буйвола).

В последнее время весьма актуальным стал вопрос о профессиональных качествах людей, «родившихся под Луной». Астрологи утверждают, что профессия таких людей должна быть связана с детьми, животными, со сферой обслуживания, а также с водой и путешествиями. Это может быть работа в социальных службах, благотворительных организациях и т. п. Теперь рассуждения на эту тему стали модны, однако вековые наблюдения людей за Луной и знания отнюдь не беспочвенны. А раз это актуально, значит, нам, женщинам, это знать просто необходимо.

Символика Луны необычайно разнообразна, но для полноты охвата ее значений необходимо сказать не только о том, что олицетворяет собой Луна, а и о том, **что** символизирует ее — Луну.

Итак, лунный день — понедельник. К лунным и драгоценным камням и металлам относят жемчуг, лунный камень и серебро. Цвет, как правило, белый, опаловый, жемчужный, бледно-голубой, светло-зеленый, а также все серебристые и переливчатые оттенки.

Необыкновенна и загадочна Луна во всех ее проявлениях.

Она имеет свои ритмы, которые оказывают огромное влияние на жизнь нашей планеты вообще.

ЛУННЫЕ РИТМЫ

Я, конечно, понимаю, что эта информация о Луне может показаться скучной, но в жизни она необходима, и вы поймете почему. И потом, неужели вам не интересно узнать, что это такое — лунные ритмы? Поэтому не перелистывайте страницу, прочтите ее.

Влияние Космоса (и Луны в частности) на Землю и жизнь человека не подвергается сомнению и весьма разнообразно. Изучение движения Луны по небосклону, ее фаз позволяет выявить закономерности развития тех или иных живых организмов, определить причины разнообразных явлений. А знание последних, в свою очередь, позволит научиться контролю над жизненными процессами, жизни в гармонии с самим собой и Вселенной, не причиняя вреда живым существам на Земле и даже Космосу! Земля и мы все — не только люди, но и растения, животные, обитатели рек, морей и океанов — живем по законам Вселенной, в соответствии с ритмами и циклами Космоса, подвергаясь воздействиям небесных тел, воздействиям как уже исследованным, так и еще не известным современным ученым. На сегодняшний момент наука еще не все может доказать, но в необозримом завтра, возможно, мы узнаем очень много нового.

Длительные наблюдения показали, что продолжительность лунного года составляет 354,367 суток, то есть он короче солнечного примерно на одиннадцать суток. Вы должны знать, что лунные сутки в календарях отмечаются временем восхода и захода Луны. По аналогии с солнечными, лун-

ные сутки делятся на лунный день (когда Луна светит) и лунную ночь (когда Луна уходит за горизонт). Но можно также разделить лунные сутки и на лунное утро, лунный день, лунный вечер и лунную ночь. *Лунное утро* продолжается от восхода Луны до так называемой верхней кульминации — наивысшей точки восхода, *день и вечер* — от верхней кульминации до нижней и захода, а *лунная ночь* — от нижней кульминации до следующего восхода. И представьте себе, это тоже оказывает существенное влияние на наш характер.

ЛУННЫЕ СЕКРЕТЫ

Открою вам лунный секрет: мужчины сильнее реагируют на новолуние, а женщины — на полнолуние. Это доказано. И также замечено, что в новолуние мужчины менее склонны к общению, а вот к полнолуннию же они становятся более покладистыми, понимающими, повышается их внушаемость и половая возбудимость. Женщины же как раз в полнолуние более раздражительны и необъективны. У мужчин с ритмом Луны более связана центральная нервная система и сердце, и новолуние и полнолуние одинаково опасно для мужчин инфарктами. Для женщин это время больше опасно инсультами. В целях профилактики за три дня до новолуния и полнолуния следует принимать травы, а кому это необходимо — лекарства, снижающие такой риск.

На эмоциональное состояние женщин оказывает влияние и личный физиологический цикл,

не всегда совпадающий с лунным. Считается, что если личный цикл женщины приближен к лунному, и она очищается на убывающей фазе Луны или вблизи полнолуния, то жизнь женщины естественна и полна гармонии. Так что запомните это. Женщине такая информация будет только на руку.

Многие биоритмы мужчин и женщин соотносятся с фазами Луны. К примеру, нормально развивающиеся месячные обычно начинаются в ту фазу Луны, когда женщина родилась. Средняя продолжительность вынашивания ребенка составляет 10 лунных месяцев по 28 дней. В некоторых исследованиях отмечается, что дети, зачатые в год, когда день рождения женщины приходится на новолуние или полнолуние, будут развиваться физически и умственно быстрее, чем другие.

Ну как, интересная информация? Дальше будет еще интереснее!

Лунные ритмы оказывают влияние и на жизнедеятельность всего живого. Если вы наблюдательны, то, наверное, заметили, что птицы собирают для своих гнезд материал в строго определенное время для того, чтобы гнезда после дождя быстрее высохали.

От фаз Луны зависит цикличность появления эпидемий. Давно замечено, что новолуние усиливает вспышки инфекционных заболеваний.

...Однажды тетя Софа спросила меня: «В какой лунный день ты родилась?» Меня очень удивил этот вопрос, так как, кроме даты рождения, меня ничто больше не интересовало. Да и не знала я ничего о лунных днях.

«А в какую фазу?»

Я сделала удивленные глаза.

«А ты знаешь, ведь от этого многое зависит, в том числе и судьба».

Как Луна может сказаться на моей судьбе, меня просто заинтересовало. «Ну и как же?» — возможно, с некоторым сарказмом спросила я.

«Я тебе это потом объясню. И ты поймешь, как это важно — знать, в какую фазу Луны ты рождена».

Прошло время, пока я интересовалась фазами Луны всерьез, и очень жалею теперь, что не восприняла это сразу.

В исследованиях, посвященных влиянию Луны на жизнедеятельность людей, особое внимание уделяется двум фазам лунного цикла — новолунию и полнолунию. Да вы и сами наверняка не раз убеждались в том, как сильно влияют фазы Луны на состояние вашего здоровья, психику и физическое самочувствие. Фазы Луны также оказывают большое влияние на работу головного мозга, половую сферу и сексуальную активность, течение беременности, рождаемость и даже смертность. Акцент в этих исследованиях делается на лунном календаре, состоящем из лунных месяцев и лунных суток. Считается, что энергетические ритмы человека связаны именно с этими периодами и меняются они для каждого человека строго индивидуально.

ЖИЗНЕННАЯ СИЛА И ЛУНА

Луна связана с потоком жизненных сил, протекающих в нас. Милые, дорогие женщины, обязательно обращайтесь внимание на Луну — она стимулирует наше женское начало и покровительствует нам! Но для того, чтобы быть красивыми и здоровыми, вам надо узнать все, что касается Луны.

Существует любопытное предположение, касающееся смены лунных фаз и времен года: каждые 29,5 дней (от новолуния до следующего новолуния) люди «переживают» четыре времени года во всей их полноте: зиму, весну, лето и осень. Давайте разберемся, что это такое.

В соответствии с лунным календарем, *лунная зима* длится 7 дней с центром в точке новолуния. В это время жизненная активность снижается, биоритмы как бы сокращаются.

Лунная весна — это период пробуждения и бурного роста всего живого, а значит, и внутренней активности человеческого организма. Лунная весна длится также 7 дней с центром в точке фазы первой четверти Луны.

Лунное лето — кульминация жизненной активности с верхней точкой подъема биоритмов в полнолуние, которое как раз и является центром этого «времени года».

И, наконец, *лунная осень*, как и «земная» — постепенное снижение жизненной активности, подготовка к зиме. Центр этого 7-дневного периода — в последней (или третьей) четверти Луны.

Но при таком раскладе «теряются» полтора дня лунного месяца. Их можно разделить пополам и прибавить к важнейшим точкам цикла — полнолунию и новолунию.

Итак, получается, что весь солнечный год в лунном цикле можно разделить на две части приблизительно по 14 дней каждая — это период растущей Луны (от новолуния до полнолуния) и период убывающей Луны, длящийся от полнолуния до следующего новолуния).

Выделяются семь основных факторов влияния Луны на человека: *новолуние, растущая Луна, полнолуние, убывающая Луна, положение Луны в зодиаке, восходящая Луна и нисходящая Луна.*

Четыре из них при этом совпадают с фазами Луны.

Вспоминается один случай:

— Привет, — слышу я знакомый голос. Поворачиваюсь и вижу улыбающееся лицо тети Софы.

— Привет, — немного растерянно отвечаю я.

— Что делаешь здесь?

— Да вот, сама не знаю, как сюда забрела... Вообще-то мне нужно было попасть на другую улицу, а я почему-то оказалась на улице Горького...

— Все понятно, это Луна.

— Да какая там Луна, — возмущаюсь я. — Просто я какая-то рассеянная сегодня. Вот, например, зашла купить хлеба, дала рубль (тогда это еще были деньги), а сдачу забыла забрать. Теперь должна была попасть в одно место, а попала в другое...

— Ну, конечно же, это Луна! Сегодня новолуние, у людей снижается энергетический потенциал, и они могут допускать ошибки.

— Ну, извините, — продолжала возмущаться я, — если весь мир в этот день допускал ошибки, он бы уже развалился.

— Нет, не права, — мягко возразила тетя Софа, — в этот день нужно просто стараться быть организованнее. А если быть расслабленной, вот как ты сейчас, тогда ошибок не избежать.

Далее наш разговор перешел в обсуждение поведения ее кошки, и мы расстались, обе довольные встречей и воодушевленные проведенной беседой.

«Да, — задумалась я, — а ведь, действительно, фазы Луны на меня почему-то влияют». С тех пор я постоянно заглядывала в отрывной календарь, ища фазу Луны. Надо сказать, мне это очень помогало. Надеюсь, поможет и вам.

ФАЗЫ ЛУНЫ

Женское обаяние должно распространяться на все фазы Луны. Вы со мной согласны? Для этого нужно знать о фазах Луны все.

В зависимости от положения Луны относительно Солнца и Земли на небосводе можно наблюдать четыре различных фазы нашего прекрасного спутника. Началу каждой из них соответствует определенная дата. Это дни точных фаз. Вы без труда их найдете в календаре. Когда Луна и Солнце встанут по отношению друг к другу на угловое расстояние, которое считается напряженным и критическим.

Четыре критические точки лунного месяца (новолуние, полнолуние, дни первой и третьей четвертей) — это по статистике время аварий и катастроф, дорожно-транспортных происшествий и обострения заболеваний. Это время переключения внутренних процессов, которые влекут за собой нестабильность энергетического состояния человека и уязвимость его психики.

Фаза новолуния — это время, когда Луна находится между Землей и Солнцем и становится невидимой для наблюдателя с Земли. Именно на эту фазу Луны приходятся солнечные затмения, если центры дисков Луны и Солнца, наблюдаемые с Земли, совпадают.

В следующих за новолунием фазах (до полнолуния) Луна называется **растущей**, или молодой. Возраст же ее от новолуния до следующей фазы составляет 7–8 суток. Растущая Луна наполняет мир энергией и астральной информацией. Любая женщина в этот период поразительно интуитивна. И нас не проведешь!

Екатерина, моя старая приятельница, однажды вдруг ни с того ни с сего стала очень подозрительной. Встречаю ее ранним утром на автобусной остановке, стоит нервная, перевозбужденная.

— Ты что тут делаешь? — спросила я. — Что, работу поменяла?

— Какую там работу! — с раздражением в голосе ответила Катюша. — Ты понимаешь, сама не знаю, что со мной. Сил нет, проснулась среди ночи и не могу заснуть. Вот чувствую, что Сашка (ее муж) гуляет, но ничем это не могу доказать. Дома вовремя, внимание есть, но что-то вот тут, — Катюша бьет себя кулаком в грудь, — давит, тревожит, волнует. Ну сил моих нет!

— А что, ты знаешь, куда он поехал?

— Нет, если бы знала... Но вот чувствую — и все!

Мы расстались, так как я спешила на работу, а Катюша заскочила в первый автобус и поехала... Куда?.. Зачем?..

Вечером прибегает вся взъерошенная.

— Ты только подумай, я же его поймала!

— Кого поймала?

— Кого-кого — Сашку!

— Да ты что?!

— Представляешь, еду в автобусе, смотрю, машина наша стоит. Я водителю кричу: «Останови!» Он видит, я не в себе, остановил, даже не на остановке. Выхожу, и оказалась за ларьком, слышу голос мужа. Воркует, подлец: «Я еле дождался встречи с тобой. Всю ночь тебя любил, чувствовал запах твоего тела...» Ты представляешь?! Это он ее, гад, чувствовал, в то время как прекрасно спал со мной, обнимал и говорил, что дороже меня нет!

Ну я, конечно же, не удержалась, мне бы всю их голубиную балладу послушать, а я — все, как у быка глаза налились, рога выросли — и в бой!.. Ну что, патлы я ей потрепала, но и она, дрянь такая, видишь, как мне лицо поцарапала!

Тут я обратила внимание на поцарапанные лоб, щеки и ссадину на губе.

— Ну ты даешь!

— Все, развожусь! — уже выскакивая из квартиры, не выговорила, а выкрикнула Катюха, исчезая в лестничном пролете.

На следующий день я встретила ее и... Сашку. Они обнимались, и глаза их светились от счастья. Что дома между ними произошло, можно только догадываться...

Примерно через неделю после новолуния видимый диск Луны освещается наполовину. Это фаза первой четверти.

Через 14–16 суток после новолуния, то есть к концу второй недели, наступает полнолуние. В это время Луна, с точки зрения земного наблюдателя, находится почти напротив Солнца и полностью освещается его лучами. Только в такой период, в случае попадания Луны в конус земной тени, может происходить лунное затмение.

В этой фазе Луна находится около недели, до 21–23-х суток. Через неделю после полнолуния оказывается освещенной другая половина лунного диска. Это фаза последней четверти.

В дальнейшем диск Луны постепенно уменьшается, превращаясь в тоненький серпик, и исчезает, чтобы через двое-трое суток после новолуния появиться вновь. Убывающая Луна знаменует за-

трачивание энергии. В это время лучше заканчивать дела, а нам, женщинам, лучше поберечь свои драгоценные силы.

Всего за год происходит 12–13 новолуний, а весь цикл повторяется также 12–13 раз.

Давайте узнаем подробности о лунных фазах. Ведь наше самочувствие и энергия в их «руках».

Учитывая лунные фазы, вы сможете не только повысить эффективность лечения, уборки и других житейских проблем, но и привести равновесие и гармонию в свою повседневную жизнь, наполнить каждый свой день радостью, счастьем и энергией.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЛУННЫХ ФАЗ

Все живое на Земле и, конечно же, человек как часть Природы, подвержено воздействию лунных фаз. Особенно сильно на изменение фаз Луны реагируем мы, женщины. А как же иначе, ведь мы — замечательнейшее творение Природы! И потом, мы очень с ней связаны — тончайшими нитями наших астральных тел.

Интенсивность лунного воздействия на человека постоянно изменяется и зависит не только от определенного дня лунного месяца, но и от фазы Луны.

Как вы уже знаете, лунных фаз четыре: растущая, убывающая, полнолуние и новолуние. Каждая из них имеет свою собственную психологическую характеристику.

Женщины, которые родились в разные фазы лунного цикла, обладают и разными свойствами

личности. По этой причине знание о том, в какую фазу Луны мы родились и какими характеристиками обладает эта фаза, позволит лучше разбираться в своем поведении и поведении других людей.

От фазы Луны зависит энергетическое состояние организма, его активность и жизнестойкость. А так как женщине необходимо иметь хорошую и сильную энергетику, мы должны быть всегда энергичными!

У каждого из нас свои особенности в восприятии лунных фаз. Понаблюдайте за собой, проследите, как в зависимости от лунных фаз меняется ваше настроение, активность и состояние.

Изучайте себя, прислушивайтесь к своему внутреннему голосу — он ваш лучший советчик.

Давайте с вами изучим каждую из этих фаз, силу их воздействия на все окружающее и в том числе на нас.

НОВОЛУНИЕ

Вселенная дает нам шанс обновить энергию, которая наполнит нас силой, питающей нашу интуицию и дающую возможность восстановить энергетическое здоровье.

Период в несколько дней между убывающей и молодой Луной называют *новолунием*. Это время подходит для возрождения и обновления. Темнота, сопровождающая новолуние, напоминает о том, что любая жизнь не вечна.

Это время черных безлунных ночей, так называемые «дни Гекаты», длящиеся два дня перед но-

волунием и два дня после него. Гекатой в Древней Греции называли богиню темной стороны Луны, покровительницу злых сил.

В новолуние Луна в течение двух-трех дней находится в том же знаке зодиака, что и Солнце, поэтому влияние ее на всю природу, совпадая с солнечным, усиливается. В этот период все то, чем управляет Луна, выражено минимально, а это значит, что *наша жизненная активность, настроение, способность к запоминанию, обучению, атмосфера в коллективе — все это проходит в новолуние через низшую точку. И все это мы должны обязательно учитывать.*

Новолуние — лучшее время для освобождения от вредных и устаревших привычек, особенно негативных мыслей, неправильного отношения к себе.

Следует утверждать аффирмации любви к себе, начинать дела. Время подумать о здоровом образе жизни.

Что же касается состояния здоровья, то в это время любящей себя женщине *полезно устраивать разгрузочные дни*: это позволит предупредить многие заболевания, поскольку готовность организма к очищению во время фазы новолуния наибольшая. Благоприятна эта пора и *для освобождения от вредных привычек*. У вас есть вредные привычки? Тогда это наилучшее время «наступить им на горло». Милые, дорогие женщины, не упускайте такой шанс!

Во время новолуния снижается давление жидкостей в организме, поэтому период новолуния может стать весьма трудным для гипотоников — людей с пониженным артериальным давлением. Эмоциональный спад может плохо сказаться и на

тех, кто склонен к нервным срывам и депрессиям. Выздоровление больных в эти дни чрезвычайно затруднено.

Период лунного цикла на стыке четвертой и первой фаз называется «днями Гекаты» (по имени греческой богини).

Первый день Гекаты (предпоследний день Луны) связан со стихией воздуха. *Человек, появившийся на свет в это время, всю жизнь будет суетиться. Перегруженный эмоциональными связями, страстями, контактами, он обычно ничего не успевает.* В этот день женщина наиболее ослаблена. Энергетические ресурсы на минимуме. Берегите свои силы. Примите ванну из морской соли. Зажгите благовония и послушайте спокойную музыку.

Второй день Гекаты (непосредственно перед новолунием) связан со стихией огня. *Если вы рождены в последний день лунного цикла, часто испытывают душевные страдания, вызываемые сильнейшими внутренними противоречиями. Их мучают страхи, кошмары, необоснованные предчувствия, дурные сны, всплывающие из глубин подсознания.* Ослаблен иммунитет, возможны ошибки. В этот день могут активизироваться все темные стороны нашей психики. Это время, когда нужно держать себя в руках и не позволять недобрым мыслям завладеть нами.

Третий и четвертый дни Гекаты — дни, когда вступает в свои права молодая Луна, несут людям эмоциональную неустойчивость. *Третий день дарит миру людей, которые обычно погружены в свой внутренний мир, непоколебимы в своих убеждениях. Они готовы отстаивать свои принципы до конца, чего бы это ни стоило. Бывает, рождаются люди, отличающиеся детским взглядом на*

мир, наивной невинностью. Чаще всего они рождаются именно в четвертый день Гекаты. Принимая любые слова на веру, они искренне удивляются потом, как же можно было их так обмануть. Их очень трудно переубедить в чем-либо. Как правило, это фанатики веры и своего дела.

Как известно, Луна управляет морями, океанами и атмосферой. Однако, как это ни странно, она управляет и атмосферой в человеческом обществе: настроением, взаимоотношениями в обществе, тем коллективным бессознательным чувством, которое проявляется в поведении всех людей. Кстати, в период новолуния обстановка в коллективе, как правило, не рабочая, отсутствует вдохновение, люди неохотно идут на контакт. Так что, милые женщины, делайте выводы.

В это время организм как бы освобождается от груза, накопленного в предыдущий лунный месяц. Он готов начать новую жизнь. И стоит обратить внимание на то, что именно первые дни после новолуния благоприятны для избавления от вредных привычек, для составления планов на будущее.

Ближе к смене фаз нужно быть внимательнее: смена фаз — всегда болезненный процесс. В это время меняется характер космической энергии и информации, излучаемой на Землю. Вселенная любит нас, она дает нам великолепный шанс обновлять свои силы, свои энергии. Нам остается быть добрыми, терпимыми и очаровательными!

Рекомендации по фазам лунного цикла

В 1-ю фазу лунного месяца полезно проводить успокаивающие оздоровительные процедуры и массажи, принимать лечебные ванны.

Аффирмации на новолуние

1. *Во мне просыпается сила.*
2. *Энергетические потоки в моем теле с каждым днем нарастают.*
3. *Я просыпаюсь для великих дел.*
4. *Мое тело наливается жизненной силой и счастьем.*
5. *Я с каждым днем приближаюсь к удаче. У меня все хорошо.*
6. *Я счастлива. Я удачлива. Я великолепна!*

РАСТУЩАЯ ЛУНА

Как же я люблю то время, когда на небе появляется тонкая сияющая лучинка света! Народился молодой месяц. Радую глаз, он как бы улыбается: ждите прибыли и удачи!

В этой фазе Луна постепенно начинает превращаться из серебристого, чуть видимого серпа в полный сияющий шар. Этим она словно напоминает людям, что наступает этап для роста, жизненного совершенствования. Время, когда удачу нужно «ловить за хвост».

На растущей Луне следует выполнять практики, связанные с планированием, укреплением, восполнением жизненных аспектов.

Определите свои цели. Но не переутомляйтесь! Купите денежное дерево или талисман на удачу.

На растущей Луне:

Включите приятную спокойную музыку.

Присядьте в удобное кресло и расслабьтесь.

Сделайте несколько вдохов и выдохов, отбросьте посторонние мысли.

Подумайте, что именно в вашей работе и карьере является для вас целью.

Прислушайтесь к себе! Запишите свое желание в красивый блокнот. Попробуйте увидеть свою цель реализованной! Поверьте, ваша цель будет достигнута!

Милые мои! Вы должны знать о том, что вы обладаете чудесным даром создавать свое будущее. Пройдет время, и вы поймете, что все, что вы записывали в свой блокнот, сбылось!

Если желания исполнятся — поблагодарите Вселенную за помощь.

Время растущей Луны наиболее благоприятно для всевозможных начинаний и обновления. Возьмитесь за какое-либо новое дело при растущей Луне и продолжайте им заниматься в течение всего лунного цикла — результат будет отличным!

На растущей Луне вспоминайте, что у вас Божественное происхождение! И вы с благодарностью и достоинством принимаете то, что принадлежит вам по праву рождения. Когда вы вспоминаете свое Божественное «Я», то запускаете мощные процессы творения, привлекающие к нам наши желания. Думайте о своих целях и том добре, которое ваши цели принесут людям, и вы будете уже на более высоком уровне! Улучшайтесь! Преображайтесь! Пусть созидательная энергия Вселенной поможет вам!

Как можно больше стоит успеть сделать для создания уюта и комфорта в доме. Позитивная энергетика растущей Луны поможет в этом. Мне в это время всегда кажется, что я способна горы перевернуть, все у меня получается. Это время моего хорошего настроения, время планов и их реализации.

Молодая Луна — это символ рождения, развития. Это время идеально подходит для планирования и начала новых дел, начала «новой жизни»: попробуйте заняться наконец зарядкой, побелите в доме, отремонтируйте автомобиль, позовите к себе в гости друзей, перечитайте любимую книгу, выделите время для хобби.

Людам, рожденным в первую фазу Луны, свойственны любознательность и любовь к сопоставлениям, сравнениям, анализу. Тем не менее, они могут быть очень наивными. Их характерное свойство — сочетание доверчивости и независимого характера. Их эмоциональный мир развивается довольно поздно, они умеют быть терпеливыми и имеют собственное мнение по любому вопросу.

Поведение таких людей довольно трудно предсказывать. Они мечтательны и способны сохранять свое эмоциональное спокойствие.

Если вы рождены...

Время растущей Луны охватывает период промежуточных фазы от новолуния до полнолуния. Этот период можно разделить на две фазы: первая — время от возникновения лунного серпа до первой четверти.

Вторая — время от первой четверти до полнолуния.

Одновременно с ростом Луны усиливаются и наполняются энергией и все те процессы, явления в тех областях жизни, которыми управляет Луна.

В фазе первой четверти ровно половина лунного диска видится освещенной, а другая половина — темной. Происходит как бы «столкновение» света и

тьмы, причем свет (положительное начало) так же силен, как и тьма (отрицательное начало), и между этими противостоящими явлениями возникает борьба: между радостью и печалью, активностью и пассивностью, «плюсом» и «минусом». Но стороны при этом не только противостоят, но и взаимодополняют друг друга, поэтому возникает избыток энергии, когда людям хочется хоть что-нибудь изменить, переделать, совершить. Люди проявляют большую активность, чем обычно, их одолевает желание действовать, страсть к переменам, но в то же время увеличивается и количество разного рода препятствий, испытаний, искушений.

Люди, рожденные во время второй фазы Луны, очень гибки и восприимчивы в эмоциональном плане. Они болезненно переносят равнодушие, им свойственна проницательность, и многое они воспринимают интуитивно.

Внутренний мир таких людей чрезвычайно богат и дает им возможность, при возникновении необходимости, разбираться в своих эмоциях, порывах, необоснованных вспышках и страстях. Они часто расстраиваются, если улавливают холод в общении с близкими или партнерами. Им необходим постоянный эмоциональный контакт для сохранения чувства душевного комфорта и собственного спокойствия.

Мне вспоминается один момент в моей жизни. Мне срочно нужно было сшить юбку для «похода» к подруге на день рождения. Я бегу в универмаг, покупаю ткань — именно ту, которая мне нравится, у меня хватило на это денег, а в тот момент это было очень важно, и, довольная собой, бегу за-

казывать. Я обошла несколько ателье и нигде не брали срочный заказ. Наконец я нашла портниху, которую мне посоветовали в одном из ателье. Она участливо выслушала меня, взяла ткань и попросила уже завтра прийти на примерку. Я была на вершине блаженства: быть мне красивой на празднике!

Однако, придя на следующий день, я застала портниху больной. Она извинилась и попросила перенести заказ дня на три. В итоге я пошла на день рождения в старой юбке, но настроение мое было все равно на высоте.

Так что будьте внимательны к этой фазе Луны — она несет в себе много противоречий и неожиданностей.

Организм во время растущей Луны может дать сбой в работе различных систем, особенно пищеварительной. Чаше обостряются хронические заболевания, операции могут протекать менее благоприятно, и медленнее заживают раны. Общее состояние напряженности часто приводит к повышенной нервозности и, как следствие, к возникновению конфликтов «на пустом месте».

Вечером, ложась спать, поблагодарите прошедший день за все то хорошее, что он вам дал, за то, что он вас чему-то научил. И не забудьте об аффирмациях перед сном.

Рекомендации по фазам лунного цикла

Во 2-ю фазу лунного месяца хорошо вправлять вывихи, лечить позвоночник, уничтожать последствия старых травм, заниматься общей коррекцией организма.

Аффирмации на растущую Луну

1. *Я красива, здорова и удачлива.*
2. *События моей жизни улучшаются с каждым днем.*
3. *Мои позиции крепнут.*
4. *С каждым днем меня ценят больше и больше.*
5. *Мое тело крепнет, здорoveет, и энергия прибывает.*
6. *Я ощущаю прилив сил и энергии.*
7. *Я счастлива!*

Материализация мечты

На растущей Луне:

1. **Определите желаемую цель.** Запишите на отдельном листке бумаги цель.
2. **Визуализация.** Представьте материализуемый предмет или событие. Представьте, что все сбылось, все задуманное получилось. Это поможет вам приблизить исполнение желания.
3. **Привлеките своего ангела-хранителя.** Поговорите со своим ангелом-хранителем. Попросите его способствовать реализации ваших светлых планов.

ПОЛНОЛУНИЕ

Но вот по прошествии определенного периода времени на небе появляется серебристый диск, привлекая нас своей сказочной красотой и необыкновенным мягким светом. В это время влияние Луны на людей, животных и растения становится особенно заметным.

Полнолуние — период перехода от второй фазы лунного цикла к третьей. Это время максимального

подъема, расцвета эмоциональности, когда способность сосредоточиваться резко снижается. В полнолуние человек весьма склонен переоценивать свои возможности и способности, поэтому вероятность совершаемых им ошибок значительно увеличивается. Людей просто одолевает самоуверенность, часто неоправданная.

Энергия организма нарастает. Жизненные силы приближаются к своему пику. Луна раскрывается во всей своей красе.

Полнолуние — пора перехода от накопления сил к активной их трате.

В это время наблюдается заметное повышение активности жизнедеятельности, насыщение всех происходящих процессов особой энергией. Подсознание в такой момент особенно активизируется, эмоциональные ритмы находятся в точке своего наивысшего подъема, поэтому полнолуние наиболее благотивно влияет на творческие натуры: художников, композиторов, поэтов — пробуждая вдохновение.

Полнолуние — время для ритуалов и практик, связанных с привлечением *изобилия*.

Но огорчает то, что такая замечательная и красивая фаза Луны омрачена некоторыми негативными событиями, провоцирующимися столь сильной энергией Луны. Например, замечено, что в эту фазу Луны отмечается рост преступности и количества самоубийств. Это связано с тем, что для некоторых людей с нестабильной психикой, а также для легко возбудимых людей сильнейшая энергия, исходящая от Луны в период полнолуния, оказывается излишней, намного превосходящей их силы. Значит, легко возбудимым людям в этот период необходимо

пить успокоительные чаи, исключить из питания все острые, соленые блюда, и особенно — не употреблять алкоголь.

Именно поэтому вы можете страдать бессонницей. Дает знать о себе избыток накопленной энергии, которая не дает уснуть.

Полнолуние — нелегкий период психического напряжения, это особенно заметно у неуравновешенных, слабых людей. Люди более обычного подвержены внушению, становятся раздражительными, идут на поводу у своих чувств. Самокритика же снижается. В эти дни мужчины бывают неоправданно агрессивны.

Ни в коем случае не терпите насилия! Ни в коем случае не позволяйте подавлять вашу личность. В первую очередь, это отразится на вашем здоровье! Именно на вашем! Любите себя и требуйте уважения к себе.

Достигают верхнего предела и физиологические процессы, происходящие в вашем организме: кровяное давление повышается, свертываемость крови снижается, а значит, плохо останавливаются кровотечения. Попавшие в организм болезнетворные микроорганизмы могут привести к развитию нежелательных процессов.

Замечено, что при растущей Луне и в фазу полнолуния рождается большее количество детей, а собранные в эти дни травы обладают наибольшей целебной силой, но, в то же время, более активными становятся микроорганизмы.

В эти дни женщине необходим отдых. Старайтесь избегать напряженных ситуаций и необходимости принимать серьезные решения. Направьте энергию на свое женское обаяние.

Если вы рождены...

Людам, рожденным в полнолуние, свойственны психологическая независимость и полная раскованность в действиях. Знающие цену и себе, и другим, они не позволят управлять собой. Про таких говорят, что их не проведешь. Им свойственны также высокая восприимчивость, тонкость и благородство чувств и способность сопереживать. Обладая четким внутренним ориентиром, они не поддаются на провокации, на «слабо» таких не взять. Их яркой особенностью является возможность заражать оптимизмом других, вести за собой. Часто к ним тянутся за знаниями и опытом. Но бывает, что рациональные рассуждения, которыми эти люди подкупают других, их же самих заводят в тупик.

Аффирмации в полнолуние

1. *Я счастлива и здорова.*
2. *Я живу полноценной жизнью.*
3. *Моя жизнь наполнена счастьем и замечательными событиями.*
4. *Я удачлива, и мне во всем везет.*
5. *Я любима и ценима.*
6. *Я уважаема и полна чувства собственного достоинства.*
7. *Я полна энергии жизни!*

Лунный диск начнет уменьшаться, и все пройдет. А пока помогите себе справиться с необузданными энергиями, пробудившимися в полнолуние, не раздражайтесь по пустякам.

Отложите дела, требующие напряжения. А главное — настройтесь на спокойствие и терпимость.

Полнолуние

Зажгите зеленую свечу. Разложите вокруг деньги, но не мелочь!

Поставьте фрукты, конфеты.

Включите приятную музыку.

Скажите вслух: *«Я привлекаю деньги. Вселенная помогает мне обрести удачу. Вселенная направляет мне энергию Луны. Я готова к принятию Изобилия в свою жизнь».*

Одна моя замечательная приятельница во время полнолуния становится просто мегерой. Весь месяц — человек как человек, но стоит только Луне показаться во всей своей красе, как Людмилу просто «подмывает» к кому-нибудь прицепиться из-за пустяка, устроить целый скандал из-за какой-то мелочи. Ее муж старается «сбежать» в эти дни, а иногда просто берет ее и едет в гости к ее родителям, сам при этом шутит: «Едем тещу с тестем «строить».

Рекомендации по фазам лунного цикла

В 3-ю фазу лунного месяца показаны занятия саморегуляцией, психологической коррекцией. Будет просто замечательно, если вы в это время введете в свою жизнь позитивные установки и займетесь коррекцией и лечением организма. Не ленитесь, наступило время потрудиться для себя!

УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

Прошло не так много времени, и вот красавица Луна, совсем недавно сказочно сиявшая, начинает

терять свою силу и свет и из полной, яркой постепенно превращается в маленький, тонкий серпик, который вскоре вовсе исчезает. Теперь Луна символизирует спад, запечатлевая процесс умирания. Что же нам, женщинам, нужно знать об убывающей Луне?

Пора убывающей Луны — это время завершения всех ранее начатых дел. Долгие годы моего наблюдения за Луной тому подтверждение. Это время наиболее благоприятно для того, чтобы окончательно расстаться с дурными привычками, закончить неоконченные дела, доделать затянувшийся ремонт, дошить отложенное платье и т. д.

Для этих фаз Луны подходящей является всякая работа, предполагающая скорое завершение. Избавляясь от какой-то вредной привычки, мы словно убиваем ее. После того как привычка исчезла, место старых наклонностей занимают новые — наступает обновление.

Милые женщины, это время считается благоприятным для завершения всевозможных дел.

На убывающей Луне выполняются практики, связанные с освобождением, очищением.

Делайте расчистку завалов, генеральную уборку, энергетическое очищение дома, освобождение от негативных мыслей, эмоций, убеждений и установок.

Начало третьей фазы отмечено ощущением невероятной полноты жизни. Но слишком увлекаться и выплескивать энергию нельзя: всему должна быть мера.

В период убывающей Луны лучше удаются медицинские операции, почти все домашние работы выполняются с легкостью, уменьшается

количество конфликтных ситуаций, легче улаживаются недоразумения. Это время подходит для диеты и для ухода за кожей: применение специальных масок, обертываний и иных косметических процедур становится особенно эффективным.

Под убывающей Луной лучше всего удается навести порядок в доме, продать ценную вещь.

Если вы рождены...

А людей, рожденных в третью фазу Луны, переполняют противоречивые чувства. Они смотрят на себя как бы со стороны и никогда не бывают довольны увиденным. Другим они могут казаться ненадежными, постоянно меняющими свои убеждения. В худшем случае во время третьей фазы рождаются бестолковые люди, находящиеся под влиянием мимолетных побуждений, призрачных желаний и мечтаний. О них говорят: «Не от мира сего». Часто их эмоции неуправляемы. Эти люди нуждаются в постоянном дружеском контакте, быть в коллективе для них — не прихоть, а настоятельная необходимость. Если они не получают помощи от друзей, могут стать весьма непредсказуемыми. Люди, неразумно потакающие своим капризам, рискуют понапрасну растратить свою энергию. В третью фазу Луны на свет появляются прирожденные лицедеи, актеры.

Рожденные в четвертую фазу Луны люди выглядят абсолютно невозмутимыми, у них часто холодное и жесткое выражение лица. Этим людям очень не хватает эмоциональной раскрепощенности, умения правильно оценивать себя

и управлять собой, своими порывами. Им свойственны эмоциональные вспышки и импульсивные реакции на многие раздражающие их события. Таким людям обязательно нужно учиться не терять рассудок в любых ситуациях, но и пряча глубоко свои чувства, не подавляя их при этом.

Во время четвертой фазы Луны хорошо читать следующие аффирмации.

Аффирмации на убывающей Луне

1. *Все, что мне не нужно, уходит от меня.*
2. *Все болезни покидают мое тело.*
3. *Мои неудачи закончились. В моей жизни наступили светлые дни.*
4. *Все недруги от меня отошли. Они мне более не мешают, они ничтожны для меня.*
5. *Все плохие разговоры закончились и больше не возобновятся. Я выше всего этого.*
6. *Моей любви нет преград, они все разрушены.*
7. *Никто и ничто не может помешать моему счастью. Я счастлива и любима.*

МЕДИТАЦИЯ

Во время четвертой фазы Луны очень хорошо медитировать.

Представьте, что ваше сердце излучает свет и любовь. Этот свет все ярче и ярче. Он исходит из вашего сердца и распространяется на все видимое, на все, что в поле вашего зрения.

При этом повторяйте: «Я излучаю свет любви и счастья. Моя любовь безгранична».

Проанализировав полученную информацию, можно кратко изложить основные принципы влияния фаз Луны на жизнь женщины. И так, помните, что для наиболее эффективной реализации намеченных планов очень важно учитывать все фазы Луны. При молодой Луне следует заниматься теми делами, которые требуют новой, увеличивающейся, нарастающей энергии. И, напротив, дела, требующие скорейшего завершения с минимальными энергетическими затратами, связанные с энергетическим спадом, лучше оставить до ущербной Луны. Это не значит, что жизнь непременно должна полностью зависеть от лунных фаз, однако можно и нужно использовать лунные ритмы с пользой.

Вот еще очень интересная информация для вас.

В *новолуние* алкоголь отравляет сильнее, чем обычно. На новолуние сильнее реагируют мужчины: в это время они напряжены, нервны, агрессивны. В этот период их лучше не затрагивать. Зачем вам ненужные конфликты? Я думаю, вам и так есть чем заняться!

Надежда — очень симпатичная стройная блондинка 24 лет. Ее муж значительно старше, ему 32 года, и он периодически ведет себя неадекватно. Ей удалось установить, что такое с ним происходит в новолуние. Его начинает раздирать ревность и агрессия. Ни одно новолуние не проходило у них без скандалов.

«Господи, как же я от всего устала, — постоянно причитала Надя. — И муж вроде хороший, и детей любит. Но так продолжаться больше не может! Я уже и к целителям обращалась, и к успо-

коительным средствам прибегала — все тщетно. Если так будет дальше продолжаться — разве-дусь! Терпение уже кончилось».

Я посоветовала отметить дни новолуния и в эти периоды просто не обращать внимания на «капризы» мужа, не устраивать «разборок», а просто заниматься своими проблемами. Ведь у каждой женщины найдется дома уйма дел. И что же? Мир в семье налажен!

Во время *первой и последней четвертей* лунного месяца следует быть более внимательными на улице, не перегружаться физической и умственной работой, воздерживаться от алкоголя.

В *полнолуние* не рекомендуется принимать ответственные решения. Не рекомендуется спать под лунным светом и ходить с непокрытой головой по улице.

Полнолуние напрягает человека и эмоционально, и психически. Это усиливает беспокойство у психически неуравновешенных и больных людей. Увеличивается число самоубийств. В полнолуние следует воздержаться от операций, так как свертываемость крови в это время уменьшается и операции сопровождаются повышенным кровотечением.

В 4-ю фазу лунного месяца благоприятна работа над кармическими и хроническими болезнями со стертыми симптомами, возможна глубинная коррекция.

А теперь нас ждет зодиак. Это интересная и, конечно же, нужная нам тема.

ЛУНА И ЗОДИАК

Начнем необычное путешествие Луны по знакам зодиака. Это очень занимательное путешествие! Энергетическое воздействие Луны на наше сознание и духовную активность бесспорно. Путешествуя по небесному своду, Луна оказывает на нас самые разнообразные воздействия, переходя из одного знака зодиака в другой. Но если Солнце пребывает в каждом знаке зодиака месяц, то Луна переходит из знака в знак каждые два-три дня. Оно как будто торопится скорее завершить свой цикл и родиться заново, принося в мир уйму запечатленных вибраций.

От положения Луны в зодиаке очень зависит направленность наших эмоций, а также наш интерес и склонность к той или иной сфере жизни и деятельности. А нам, женщинам, знать это необходимо. (Положение Луны в зодиаке в каждый день месяца можно узнать по отрывному календарю.)

Знание о характере каждых лунных суток позволит нам, женщинам, значительно облегчить не только свою жизнь, но и жизнь окружающих нас людей. Мы сможем избежать ошибок и сохраним благорасположение духа. Положение Луны в зодиаке станет для вас компасом в мире эмоций, побуждений и намерений, поможет упорядочить свою повседневную жизнь, сделав ее более комфортной.

Движение Луны, с одной стороны, циклично. Совершая свое вращение, ритмично, через определенные промежутки времени, Луна повторяет и фазы воздействия. С другой стороны, широта вли-

яния связана с особенностью, которая заключается не только в том, что Луна в своем движении претерпевает циклические изменения, но и в том, что она проходит через различные знаки зодиака. Вот почему лунные ритмы меняются и по своей сути, и по своей интенсивности. Полюбите Луну, прочувствуйте ее, поймите ее роль в нашей жизни!

СИЛА ЛУНЫ В ЗНАКАХ ЗОДИАКА

Луна, проходящая в своем движении те или иные знаки зодиака, наделяет людей различными же качествами, что объясняется особым правилом: когда Луна приходит в определенный знак, главенствующие характеристики этого знака вступают в полную силу. Важным показателем являются и фазы Луны, поэтому воздействие на психоэмоциональное состояние человека оказывает нахождение Луны в определенном знаке, соотнесенное с соответствующей фазой.

Узнав, каким образом на нас влияет Луна в каждом отдельном знаке, вы сможете эффективно управлять собственным поведением и психологическим состоянием, успешно координировать свою деятельность. Оказывается, это совсем не сложно.

Ни одно явление не влияет на различных людей одинаково. В силу многих факторов каждый человек обладает индивидуальной эмоциональностью и индивидуальным «набором» свойств характера. Луна оказывает похожее воздействие на *основные черты характера людей*, но в каждом отдельном

случае лунные влияния все же будут отличными. Дело не только в Луне, но и в вас, и в том, как вы лично реагируете на лунные воздействия.

Сопоставление человеком своих эмоциональных, чувственных реакций с внутренним миром и характерными особенностями поможет ему лучше разобраться в самом себе.

Однажды я стояла в очереди за яблоками. Было это лет 15 назад. Тогда еще были очереди за яблоками. И наблюдала, как из-за пустяка разразилась целая драка между продавщицей и покупательницей. Купив яблок, я зашла в гости в тете Софе, застав ее за генеральной уборкой. Она очень мне обрадовалась и, отложив тряпку и уборочные принадлежности, захлопотала у плиты. Я давно не видела ее на таком жизненном подъеме.

Засвистел чайник, и вот уже стол накрыт: пряники, блины, варенье, чай... Все появилось как по одному взмаху руки.

— У вас сегодня просто жизненный подъем... — начала я.

— Да, — с уверенностью в голосе ответила моя собеседница и улыбнулась. — А знаешь почему?

— Почему?

— Сегодня Луна находится в Овне.

— Ну и что?

— Как «ну и что»?! Ведь именно это положение Луны и дает мне столько сил.

Я улыбнулась и недоверчиво посмотрела на тетю Софу.

— Да ты просто не можешь понять, как важ-

но положение Луны в том или ином знаке. — И она оживленно стала мне рассказывать о значении знаков зодиака и Луне. Рассказ был живым, интересным и очень занимательным. Я вглядывалась в ее оживленное, раздумавшееся лицо, сияющие глаза и в глубине души радовалась, получая удовольствие от этой беседы. Сколько вдохновения, веры и обаяния!

Я достала из сумки яблоки и, выкладывая их, стала рассказывать о том инциденте, который наблюдала в очереди.

— Ну, вот и подтверждение моих слов! Теперь ты понимаешь, что такое Луна в Овне.

Теперь пришел мой черед рассказать вам, что значит Луна, проходящая знаки зодиака.

Луна в Овне

Когда Луна проходит через знак Овна, люди испытывают на себе энергию этого знака. Каждый человек обладает способностью регулировать такой приток энергии, который может оказаться как положительным, так и отрицательным.

Образно говоря, Луна знака Овен «подливает масла в огонь». Спокойные и уравновешенные отношения могут в это время испытать некую вспышку. А ситуация, на первый взгляд, ускользающая из-под контроля, может неожиданно разрешиться в вашу пользу.

Когда Луна находится в знаке Овна не поддавайтесь лени, нельзя долго спать по утрам или просто валяться в постели. Это время предназначено для свершения великих дел, поэтому

попытайтесь извлечь из него максимальную выгоду для себя. Постарайтесь использовать необычайный прилив энергии, начав, предположим, такое дело, выполнение которого казалось вам сложным и вы давно уже откладывали его «на потом». Сосредоточьтесь на тех вопросах, для решения которых потребуется дополнительное внимание.

Поскольку наша жизнь, когда Луна располагается в Овне, отличается интенсивностью, всегда необходимо помнить, что получаемая энергия сильно обостряет эмоции. Старайтесь в это время не поддаваться на провокации, держите свои эмоции в руках и не повышайте голоса. Помните: вы женщина, вы обаятельны, очаровательны, вы — само совершенство! Вы должны помнить, что ваши чувства в этот период легко ранимы. Подсознательно ощущая это, мы пытаемся защититься. Нам кажется, что все, с кем мы общается, хотят нас задеть посильнее, обидеть. Не ищите злого умысла в других и старайтесь сами не произносить обидных слов, так как разрушенные в это время отношения очень трудно восстанавливаются.

Люди во время нахождения Луны в Овне становятся весьма вспыльчивыми. Если разгорается конфликт, постарайтесь его побыстрее уладить. Если это не удастся, лучше держаться от спорщиков подальше, чтобы не получить сильный энергетический удар, который заберет много сил. А женщине быть энергетично бессильной нельзя. Ведь нам нужно сохранить не только здоровье, но и красоту!

В дни, когда Луна находится в знаке Овна,

люди более конфликтны, чем в другие дни. На-
растает эмоциональное напряжение, возникает
вспыльчивость и импульсивность. В дни Овна
очень многие проявляют бесстрашие. В это время
нам легче всего одним ударом разрубить давно
мучившую проблему или сбросить с себя нена-
вистное бремя.

Учитывая повышенную эмоциональность, надо
постараться усилить самоконтроль и выдержку.

Энергию Луны, находящейся в знаке Овна,
следует направить на завершение таких дел, от
окончания которых вы получите особенное мо-
ральное и, может быть, материальное, удовлетво-
рение. В эти дни вы сможете почувствовать себя
на «седьмом небе» от счастья и захотите предпри-
нять новые действия, так как всю накопившуюся
усталость снимет Луна, вдохновляя на все новые
свершения.

Луна в гороскопе

Люди, рожденные в дни, когда Луна находи-
лась в знаке Овна, как правило, вспыльчивые и
импульсивные, очень решительные. Их реши-
тельность может даже переходить в резкость и
грубоватость. Они хотели бы весь мир переделать
на свой лад и очень переживают, если это им не
удается. Это бесстрашные люди. Легко увлекают-
ся, поддаются захватывающим их эмоциям, лег-
ко влюбляются. Они с энтузиазмом ввязываются
в любое новое дело, но так же легко остывают,
разочаровываются, переключают свое внимание
на другой объект. Лучше всего они чувствуют
себя в экстремальных ситуациях. Тут у них глаза

горят, энергия просто кипит. Они не могут скучать долго и начинают искать приключения и авантюры.

Вспоминаю один момент из своей жизни. Я сидела, пила чай. День был просто великолепным. Я с утра была счастлива: все получалось, душа пела, как вдруг раздался телефонный звонок:

— Алло, Лариса?

— Да, — еще с хорошим настроением ответила я.

— Выйди сегодня на работу, очень срочно нужно выполнить одно задание.

Трубку я клала уже с явным раздражением: ну вот, только-только начала отпуск, как опять — выйди! Наедине с собой я еще долго возмущалась, все более и более подливая масла в огонь, вспоминала, сколько раз меня вызывали, сколько раз я задерживалась и т. д.

В итоге я так швырнула чашку в мойку, что она разлетелась вдребезги. И только это заставило меня остановиться. Ну что за день такой!

Наученная лунной азбукой тети Софы, я заглянула в календарь: ну так и знала — полнолуние, да еще и Луна в Овне.

Луна в Тельце

Как я люблю это время расположения Луны в Тельце!

Луна, пришедшая в знак Тельца, несет долгожданную умиротворенность, ощущение надежности, стабильности. Обуревающие накануне страсти вдруг стихают, как бы сами собой, а на их место

приходят смирение и терпимость. Для нас, женщин, это замечательное положение Луны — всегда благоприятно.

Кто-то во время прохождения Луной знака Тельца ощущает прилив энергии. Кто-то чувствует себя эмоционально и психологически комфортно, получая от ночного светила свой заряд бодрости.

В этот период нам бывает нелегко решиться на какой-нибудь необдуманный поступок. Однако стабильность, свойственная Тельцу, поможет укрепить ту внутреннюю силу, которая породит, в свою очередь, удивительную внутреннюю гармонию и спокойствие.

Сильных вспышек гнева, недовольства, раздражительности во время нахождения Луны в Тельце практически не бывает, даже в самых крайних случаях. Луна знака Телец усиливает самообладание, самокритику и повышает самоконтроль.

Луна в этот период поможет нам завершить ранее начатые дела, но будет препятствовать в реализации новых идей.

В зависимости от фазы Луны воздействия Тельца на человека могут стать и негативными, вызывая ощущение покинутости, заброшенности, потери жизненных сил. Велико может стать желание уйти в себя и избежать участия в новых предприятиях — оно навязано Луной.

В этот период мы с легкостью засыпаем, не страдая бессонницей и не испытывая беспокойства. Любая женщина отметит, что в этот период ее силы легко восстанавливаются, и она всегда бодр.

В это время не ждите от других изъяснения щедрости, потому что Луна в знаке Тельца вызы-

вает проявления некоторого мещанства, скупости, поэтому мы испытываем в душе сложность и замешательство, если возникает необходимость поделиться с кем-то чем-либо.

Важно помнить, что это хорошая пора для решения финансовых вопросов. Деловая смекалка усиливается, благодаря чему денежные вопросы решаются как бы сами собой. В это время успешно можно делать запасы, откладывать деньги на будущее.

Любовь ко всему материальному, которая присуща Луне в знаке Тельца, может ввести в соблазн купить то, о чем вы так долго мечтали. Если в это время вы увидите вещь, которую давно искали, то купите ее тут же, без промедления. Не будет иметь никакого значения цена, а красота и престижность только утвердят вас в правильности собственного решения. Но лучше все же воздержаться от крупных покупок. Такие покупки нельзя совершать быстро, с налета. Лучше обдумайте как следует необходимость в них.

Луна в Тельце приносит также чувство защищенности и одновременно усиливает напористость, упрямство, настойчивость.

Внутренняя сила и упорство, сопряженные с практической хваткой, характерной для знака Тельца, помогут вам достичь любой цели.

Напряжение предыдущих дней, дней Овна, спадает. В дни Тельца люди чувствуют себя спокойнее, надежнее. Мы твердо стоим на ногах и чувствуем умиротворение. В дни Тельца мы становимся немного тугодумами, теперь нас трудно сдвинуть с места, мы несколько упрямее, чем обычно, и флегматичнее.

В дни Тельца ладятся домашние дела, решаются будничные житейские проблемы, а рутина на работе — не столь утомительна. Бизнесменам можно посоветовать не заключать в эти дни крупных сделок, не подписывать контракты, особенно сложные: возможны ошибки из-за замедленной реакции и неспособности быстро соображать.

Итак, Луна в знаке Тельца, как правило, предоставляет человеку на выбор две возможности: пассивно сидеть и рассуждать о том, как «добрые люди» выполняют за вас всю работу, или, не откладывая ни на минуту, завершить дела, начатые ранее.

Энергия этой Луны даст возможность проявиться вашей заботливой натуре, готовой поддержать и прийти на помощь другим.

Луна в гороскопе

Луна на всех воздействует по-разному. Если в вашем гороскопе Луна находится в Тельце, то вы очень спокойный, возможно, даже флегматичный человек. Люди с Луной в Тельце — очень мирные, тихие, домашние, любят уют, комфорт, вкусную еду. Их весьма трудно сдвинуть с места. Никогда в жизни никакими силами никто не втянет их даже в самую безобидную авантюру. Они медлительны, все делают не спеша. Не очень склонны к активным действиям, скорее склонны к созерцательности. Боятся перемен. С огромным трудом переносят потери, даже незначительные. Очень страшатся неприятностей. А если неприятности все же приходят, человек с Луной в Тельце не спешит их разрешить, а всячески норовит спрятаться, избежать выяснения отношений.

У меня была одна знакомая с Луной в Тельце. Звали ее Зоя. Красивая рассудительная молодая женщина. Она, как мягкая игрушка, очень милая, но молчаливая. Из нее слова не вытянешь. Но если попадешь к ней на день рождения, в конце выкатишься из ее квартиры, как колобок, — она столько всякой вкуснятины наготовит, что просто нельзя не попробовать все ее блюда.

А если ее не видно несколько дней, значит, попала в неприятную ситуацию. Мы ее сразу «вычисляли». Она не борец. Любое затруднение, даже маленькая неприятность, — и она уже замкнулась в себе, никуда не выходит, никому не звонит.

Луна в Близнецах

Вот Луна перешла в знак Близнецов. Что теперь она нам принесет? Что от нее ждать?

Милые женщины, в эти дни будьте всегда внимательны и анализируйте свои поступки.

Это положение Луны очень интересно. Психологически оно будет проявляться в раздвоенности намерений, эмоций, иррациональности.

Противоречия между внешним солнечным «я» и внутренним лунным «я» станут особенно сильны. Во время пребывания Луны в Близнецах ваше внутреннее «я» может оставаться спрятанным глубоко внутри, подавленное чрезвычайно активным в этот период внешним, социальным «я». Такая раздвоенность может стать причиной психологического конфликта, влекущего за собой частые и сильные перепады настроения, особенно если вы не умеете управлять своими чувствами. Поэтому

необходимо держать себя в руках. Не идите на поводу у эмоций, иначе можно совершить уйму ошибок. Чтобы про вас не сказали, что у вас семь пятниц на неделе. У вас все время внутри что-то меняется, колеблется, трудно определить свою позицию. Сделать выбор — практически неразрешимая проблема. Принципы, убеждения, так же как и отношение к другим людям, могут меняться по нескольку раз на дню.

Луна Близнецов подчеркнет экстравертные качества человека.

Экстравертность — психологический термин, определяющий набор характеристик. Человек экстравертного типа, в отличие от интроверта, очень общителен, ориентирован на все, что происходит вокруг, открыт для всего окружающего, инициативен. Экстраверт в разговоре с другим часто высказывает все, что думает, говорит даже о том, о чем его не спрашивали. И если интроверты переживают ссору, то экстраверты легко расстаются с тем, с кем отношения не сложились. Экстраверт заинтересованно относится к новым знакомствам, легко идет на контакт.

Время Луны в Близнецах — это время для выгодного улаживания дел с другими людьми. Мысли будут быстро, почти мгновенно, переключаться с одного вопроса на другой. Если вы хотели овладеть даром легкого непринужденного общения, то обнаружите его в себе именно в этот лунный период. К способности творчески вести общение прибавится тонкое чувство юмора. Реакции на все происходящее почти совершенны.

Период нахождения Луны в знаке Близнецов — идеальное время для веселого времяпре-

провождения и приятного общения с окружающими. Ваши таланты будут на высшем уровне, а энергии с избытком хватит на всех и на все. Увлекаясь новыми для вас возможностями общения, постарайтесь все же внутренне себя контролировать, не проявлять вспыльчивости и нетерпения.

Энергия Луны Близнецов добавляет человеку также и беспокойства, суетливости, тревожности, волнения. Это объясняется тем, что Близнецы — воздушный знак: непредсказуемый, ветреный, легкомысленный. И, когда Луна вступает в дни Близнецов, эти качества отчасти распространяются на всех людей.

Активизация интеллекта, происходящая в это время, может быть с большой пользой направлена на решение проблемы, которая давно вас беспокоила. Под такое рациональное влияние подпадают и любовные взаимоотношения, поэтому воспользуйтесь моментом: уладить сложные эмоциональные противоречия сейчас вполне вам по силам. Вы сможете восстановить мир в семье, наладить контакты в профессиональной деятельности. Вам обязательно повезет.

Противоречия дней Близнецов проявятся и в интуитивной сфере. В этот период интуиция будет особенно острой, хотя ваша готовность прислушиваться к ней, к сожалению, значительно ослабеет.

В дни Близнецов у женщин повышается деловая активность, но вместе с тем мы становимся более внушаемы, подверженными различным влияниям. Поэтому есть опасность, поддавшись мимолетному порыву, сбиться с курса и наделать

ошибок. В эти дни люди легче всего совершают поступки, которым потом трудно дать объяснение.

В эти дни мы более общительны, но впоследствии оказывается, что новые знакомства оказались нам не нужны.

В эти дни устройте увлекательную поездку, прогулки принесут больше удовольствия. Главное — не сидеть на месте, удовлетворить потребность в смене впечатлений.

Подведем итог: влияние этого лунного периода несколько сбивает нас с толку. С одной стороны, легче обычного найти в себе силы стать открытым и готовым к разговору, чего ранее не получалось, с другой — сильно стремление скрыть свое подлинное «я». Раздвоенность, свойственная Луне в знаке Близнецов, мешает людям органично общаться в обществе и лишает их внутренней гармонии куда больше, чем в другие лунные периоды.

Луна в гороскопе

Если вам признается в любви человек, в гороскопе которого Луна в Близнецах, нет никакой гарантии, что через пару часов он вас не возненавидит. Это неверные люди, но не потому что они плохие или подлые. Они просто очень подвижны внутренне, как бы сделаны из воздуха, очень легкого, очень подвижного: куда ветер дует — туда и они. Это не лидеры, это ведомые. При этом они очень общительны, контактны. Правда, часто склонны к пустословию и демагогии.

Саша — сын моей приятельницы. У него в гороскопе Луна находится в знаке Близнецов. Это труженик, умница, очень усидчивый ребенок. Он докопается до всего сам. Но... он идет на поводу у любого инициативного ребенка. А они, пользуясь этой чертой его характера, просто сели ему на шею. Он им и решает, и чертит, и пишет... При чем видно, что его все любят. Он за словом в карман не лезет, разгадает любой кроссворд, даст очень дельный совет, но сам проявить инициативу не может...

Луна в Раке

Распрощавшись с Близнецами, Луна, красуясь, переходит в знак Рака.

Влияние Луны, управляющей знаком Рака, будет особенно интенсивным и глубоким.

На этих людей Луна влияет особенно сильно. Она сильна во всех знаках Воды.

Рак является водным, «женским» знаком. Подчиняясь лунному руководству, он обостряет целый набор разнообразных эмоций: от самых возвышенных и жизнеутверждающих до предельно негативных и подавленных. Лунные фазы Рака чрезвычайно сильно воздействуют на ваше психоэмоциональное состояние.

Это не то время, энергию которого вы сможете употреблять в своих целях; скорее, напротив, Луна в Раке будет «использовать» вас. Единственный способ положительно и продуктивно пережить этот лунный период — быть честным и откровенным с самим собой. Дорогие мои, ложь загоня-

ет внутрь вашего «я» эмоциональные проблемы, которые усугубляются с приходом Луны в знак Рака.

Луна в Раке предоставляет нам прекрасную возможность понять внутреннее «я», разобраться с эмоциями. Это время для проявления тех чувств, которые мы так долго в себе подавляли. И вот наступил тот долгожданный момент, который нас нужен. Не упустите его!

В этот лунный вы становитесь легко подверженной частым и быстрым эмоциональным реакциям. Нас потрясают эпизоды из книг, растрогает до слез фильм. В это время можно обливаться слезами над незатейливой сентиментальной сценой в фильме или над картиной. Стихи затронут самые тонкие струны вашей души.

Лучший стиль поведения, который поможет свести к минимуму негативное воздействие Луны в Раке, заключается в том, чтобы преодолеть все страхи и заблуждения. Давайте прислушаемся к своему внутреннему голосу — в это время интуиция вас не подведет.

Ваше внутреннее «я» подскажет, что многие эмоции вы сами подавили, как бы заперли внутри себя, отказываясь признавать само их существование. Дни Луны в Раке дадут прекрасную возможность увидеть разницу между тем, кем вы на самом деле являетесь, и тем внешним социальным образом, который предлагаете окружающему миру. Как только человек станет более открытым и честным с самим собой, он эффективно реализует свое подлинное «я».

В этом случае две его сущности — его внутреннее и внешнее «я» — начнут сближаться, что приведет к душевной гармонии.

Кроме того, вы сможете открыть для себя простую (простую ли?) истину: родные и друзья в подавляющем большинстве любят вас скорее именно таким, каков вы есть, а не таким, каким пытаетесь казаться.

Этот лунный период заставит людей быть честнее, многие больше доверяют собственным чувствам и эмоциям, борясь с внутренним напряжением, созданным неправильным представлением о своем внутреннем «я».

В дни Рака мы становимся очень чувствительными и ранимыми. Наши переживания становятся важнее, чем события внешнего мира, мы уходим в себя. Настроение изменчиво, поэтому мы легко поддаемся мимолетному воздействию бессознательных импульсов и совершаем необдуманные, неадекватные поступки, идем на неоправданный риск или ненужные жертвы.

Дорогие мои, сейчас лучше не принимать серьезных решений и не совершать необдуманных действий. Лучшее занятие в дни Рака — обустройство дома, наведение уюта. Что еще нужно женщине? Уютный дом, любовь и счастье в нем.

Часто люди, переживая, например, тяжелый период развода, с трудом могут сохранить ощущение внутренней целостности, им крайне сложно бывает точно определить отношение к себе и к окружающим, к своей работе и миру в целом, а также окружающих к ним. Превращаясь в сплошной клубок бурных, неуправляемых эмоций, люди теряют контроль над собой, особенно в период прохождения Луной знака Рака. Самоанализ, проведенный в это время, даст возмож-

ность определить, чего именно хочется. Запомните: лунный период Рака может оказаться для вас самым плодотворным и успешным.

Луна в гороскопе

Человек с Луной в Раке очень чувствителен, у него сильно развита интуиция. Это прирожденный психолог. Он умеет как бы вживаться в других людей, чувствовать их состояние. Способен очень хорошо понять другого человека. Очень часто это замкнутые люди. Романтики, склонные к мечтательности. Могут нафантазировать что-то весьма далекое от реальности и выдавать это за правду. Они — любители «сочинять сказки». Могут быть излишне подозрительными. Люди с Луной в Раке обладают особой, на редкость обостренной чувствительностью к смене фаз Луны.

Оксана, моя хорошая знакомая, в один из таких дней решила признаться мужу в том, что она ему изменила.

Ой, что там было! Он ее даже слушать дальше не стал. Я видела ее на следующий день после столь неожиданного признания. Вид ужасный: глаз с синяком, губа распухла, вся опухшая, видно, от слез.

— Вот, — говорит она, — знайте, бабы, мужикам признаваться нельзя ни в чем. Я, как дура, ему душу свою хотела раскрыть, а он ручки свои распустил, гад.

Ну что тут скажешь... Обида у женщины, не поняли порыв душевный...

Следующий раз я ее встретила уже через день. Это была другая женщина. Следы боевых действий еще не сошли с ее лица, но настрой был явно другим. (Кстати, Луна перешла в знак Льва.)

— Привет, — бодро отозвалась она на мое приветствие. — Вот, бегу в парикмахерскую. Кофту новую только что купила, позвонила Славику (это тот, с кем изменила мужу), он меня будет вечером ждать. Я решила этому гаду (т. е. мужу) отомстить. Будет знать, как распускать руки! Ну глянь на меня: такую красивую женщину изуродовал, паршивец! Ну давай, пока! Мне некогда.

С минуту я стояла, удивляясь. Ну что делать! Осуждать ее я не имела права. Ее жизнь — это ее жизнь. Но как же человек меняется!

Луна во Льве

И вот Луна перешла в знак Льва — наступает удачный период. Лев — огненный знак, он делает людей горделивыми, но и придает душевного тепла, щедрости. Лев отличается царственной экстравагантностью. Человек, находясь под его влиянием, испытывает повышенную возбудимость, стремительность, начинает требовать от других постоянного восхищения собственной персоной. Лунные дни Льва — самое удачное время для желающих покрасоваться.

Луна на этих людей влияет меньше, чем на других, — в их гороскопе Солнце сильнее Луны.

Когда Луна царит в этом знаке, люди неодолимо стремятся к владычеству и управлению жизнью других, подчинению других своей воле.

Но, кроме того, Луна во Льве поможет стать проще в общении с людьми, открыть ваши чувства, дотоле скрытые от окружающих. Ваше обаяние в эти дни неотразимо, а благородная манера держать себя располагает, завоевывает любовь окружающих. Так что не упустите шанс поблистать. Однако не теряйте осторожности и не поддавайтесь чрезмерному упрямству или одержимости, фанатизму. Гордыня и желание превосходства над другими могут разрушить и свести на нет так долго завоевываемое высокое мнение других людей о вас. Не забывайте: всему есть мера, и эту меру нельзя превышать.

Для желающих отдохнуть это, пожалуй, идеальное время: Луна знака Льва способствует восстановлению утраченных сил, обладает своего рода огненной энергией, но ее воздействие сильнее сказывается на внутренней области личной индивидуальности, нежели в сфере активной деятельности.

Не планируйте использование энергии Льва на совершение чего-нибудь конкретного, конструктивного. Лучше всего посвятить это время восстановлению организма после сильной эмоциональной перегрузки, испытанной в предыдущий лунный месяц. Луна также поможет вам вернуть энергичное эмоциональное состояние. Как говорится, расслабьтесь и получайте от жизни наибольшее удовольствие, избегая давления как внутреннего, так и извне.

Ваша интуиция станет более эффективной в общении с другими людьми, но не поможет разобраться в эмоциях. Сейчас наступило время для максимального использования вашего обаяния для

успешного контакта с окружающими, поскольку в этот период вы интуитивно будете угадывать, в чем именно они нуждаются.

В дни Льва у нас приподнятое, бодрое настроения, кажется, мы все можем, на все способны, весь мир у наших ног. Нам хочется похвалы и комплиментов. Ведь мы же женщины! Не забывайте и не скупитесь сами на добрые слова для окружающих. Вас оценят, заметят и запомнят.

Дни Льва хороши для праздников, веселья, и лучше отправиться туда, где царит праздничная атмосфера, где много людей. В это время люди придают особенно большое внимание внешности: то, как вы выглядите, будет непременно замечено. Поэтому принарядитесь, приведите себя в порядок, если хотите произвести благоприятное впечатление. И вперед, мои красавицы!

Пока человек в это время будет находиться в центре всеобщего внимания, он будет и ласков, и щедр. Постарайтесь именно сейчас обрести признание среди тех людей, которые вам наиболее интересны. Общение с ними поднимет вашу самооценку. Как знать, может, именно это вам сегодня нужно более всего остального.

Луна в гороскопе

Как правило, люди с Луной во Льве очень открытые. Они склонны к актерству. Любят командовать. Умеют преподнести себя с самой выгодной стороны. Постоянно привлекают всеобщее внимание. В любой ситуации они стремятся привлечь всех на свою сторону, заставить соперничать себе — и это им с блеском удастся. Они могут так предоставить ка-

кой-то незначительный эпизод из своей жизни, что все будут завидовать человеку, который так ярко живет. Тогда как на самом деле ничего особенного не произошло — все дело в таланте рассказчика, а уж этим талантом люди с Луной во Льве наделены сполна.

У Екатерины маленькая дочь — Света — имеет в гороскопе Луну во Льве. Это просто чудо! Маленькая принцесса со всеми повадками царственной особы. Вам никогда не удастся заставить ее сделать то, что ей не по душе. Она найдет уйму своих детских доводов, почему она это не оденет или не сделает то, что она не хочет. Но стоит ей заболеть, они мимикой, манерами так изобразит «умирающего лебедя», что вы расплачетесь от умиления и жалости к этому сокровищу.

Луна в Деве

Как я люблю людей, в чьих гороскопах Луна в Деве! Надежные, аккуратные, исполнительные.

Луна в знаке Девы дает человеку ощущение стабильности, а он становится склонен к детальному, скрупулезному разбору жизненных фактов.

Пристальное внимание к чему-либо становится характерной чертой для всех в это время и касается не только оценки ситуаций, поведения людей, но также и эмоций. Это может проявиться в ощущении зря потраченного на самоанализ, «самоедство» времени. Кроме того, в лунный период знака Девы людям свойственна повышенная придирчивость.

Если вы и без того самокритичная личность, то вашим близким и коллегам в эти дни следует быть начеку. Аналитические свойства, проявляющиеся у человека в этот лунный период, усилятся и могут послужить причиной недоверия со стороны других, способного привести к некоторому отчуждению между людьми.

Когда Луна располагается в знаке Девы, в нас просыпается любознательность, и мы, как малые дети, задаем себе и другим по самым разным поводам кучу вопросов.

В это время чаще всего происходят изменения к лучшему в жизни. Нарастающее усердие в работе и желание завершить те дела, которые давно откладывались, победят вашу природную лень.

Луна Девы также обостряет интуицию. Благодаря проницательному взгляду на вещи вы становитесь более решительной. Воспользуйтесь этой возможностью для достижения своих целей.

Бытовые обстоятельства могут потребовать от вас повышенного внимания, но с помощью Луны вам хватит терпения и выдержки вовремя разрешить все проблемы.

Луна знака Девы дарит вам особенную чуткость, способность концентрировать мысли на объектах. Этим непременно следует воспользоваться, чтобы испытать абсолютную внутреннюю тишину и гармонию, восстановить душевное равновесие! Это время пришло, и оно ждет ваших действий. Будьте практичными, рациональными и даже педантичными. В эти дни нетрудно рассориться из-за не стоящей внимания мелочи, но как раз мелочи в дни Девы становятся очень значительными. У меня в такие дни появляется желание вычистить

все шкафы и залезть в самые дальние закоулки. А уж если на этот день назначена уборка дома — выкину все залежалое, даже то, о чем потом могу пожалеть.

Вместе с тем Луна в Деве делает нам более ответственными и дисциплинированными, в это время нам легче удастся работа, требующая большой точности действий, внимания и сосредоточенности. Но если речь идет о принятии важного решения, нельзя доверять лишь практичности и рациональности, для больших дел не хватит интуиции, и поэтому в дни Девы лучше не затевать больших и рискованных дел. Для вас, милые, найдутся и такие дела, которые сегодня принесут удовольствие. Будьте сами собой!

В лунный период знака Девы можно внести в жизнь множество положительных изменений: спланировать свою дальнейшую деятельность, с успехом разобраться в проблемах, лишь только проанализировав причины. Подключите интуицию — и жизненные вопросы разрешатся гораздо легче. Луна в Деве рекомендует внимательно прислушиваться к себе. Прислушайтесь — и, может быть, это поможет вам полюбить себя и окружающих.

Луна в гороскопе

Это очень аккуратные люди. Они педантичны до мелочности. Им надо, чтобы все вещи были строго на своих местах, все правила соблюдались досконально. Если что-то вдруг окажется не на месте или вы каким-то образом нарушите строгий распорядок их жизни, они будут ворчать и

брюзжать долго и нудно, пока вы не восстановите заведенный порядок вещей. Для них буква закона — превыше всего, поэтому с Луной в Деве рождаются хорошие следователи и судебные работники. Это аскеты, они не признают никакой роскоши. Не способны даже чуть-чуть побаловать себя. Эти люди неприхотливы, суховаты в общении, скромны в своих запросах и потребностях. Часто бывают робкими и скованными.

Наталья — великолепная женщина 35 лет, но своей педантичностью она буквально замучила всех домочадцев. Она требовала от всех порядка, причем никому не позволяла нарушать его. Этим она доводила до истерики всех, и в первую очередь, себя.

Очень должно она работала с психологом, пришла к пониманию своей проблемы сама, узнав о Луне и проведя анализ своей жизни и поведения. Оказывается, все поправимо! Луна в Деве очень помогает в женской работе.

Луна в Весах

Луна в Весах преподносит сюрпризы: ее влияние заключается в ваших попытках сохранять эмоциональное равновесие.

Весы — воздушный знак, придающий нерешительности в поведении. Человек может испытывать значительные сложности при описании своего состояния. Сконцентрироваться не дает именно Луна знака Весов.

В первые дни лунного периода Весов вы утрачиваете способность сосредоточиваться на отдель-

ных вещах и вопросах. Внимание становится рассеянным: можно выйти из квартиры без ключей и захлопнуть дверь, забыть выключить телевизор, утюг, оставить горящим свет в комнатах... Такие происшествия пугают и вызывают настоящую потребность уравновесить эмоциональное состояние. Луна в Весах может также спровоцировать негодование по любому поводу.

В эти лунные дни вы можете по-настоящему оценить душевное, близкое общение с родными, любимыми: Луна обостряет ощущение партнерства как в любви, так и в бизнесе. И вы, дорогие мои, это обязательно почувствуете!

Перед тем как вы решитесь вступить в новые партнерские отношения, важно избавиться от внутренней неуверенности в себе, неверия в собственные силы. Реакция окружающих на вас обусловлена только лишь вашим собственным отношением к другим. Внешние выражения испытываемого вами душевного дискомфорта способны отпугнуть собеседников.

Постарайтесь в этот лунный период все же сохранить веру в себя. Это очень важно и именно то, чего сегодня не хватает. Ощущение эмоциональной незащищенности и неадекватного восприятия действительности является побочным эффектом негативного воздействия Луны в Весах.

Луна в Весах успокаивает и гармонизирует, снижает конфликтность. Люди легче достигают компромисса, находят общий язык. Это хорошее время для примирения — легче понять и простить друг друга.

В эти дни большое значение придается внешним правилам приличия, нормам этикета.

Вместе с тем Луна в Весах дает некоторую нерешительность и склонность к колебаниям. Трудно принять важное решение, сделать выбор.

Дни Весов лучше посвятить улаживанию отношений, поиску совместных решений, переговорам и встречам, требующих дипломатических качеств.

Период этой Луны удачен для любовных отношений и легко улаживает недоразумения с другими людьми. Старайтесь избегать ситуаций, требующих незамедлительного принятия решений. Отложите все серьезные проблемы на другое время.

Луна в гороскопе

Это отличные дипломаты. Луна в Весах дает прекрасную способность достигать компромиссов, примирять самые непримиримые точки зрения и улаживать любые конфликты. Эти люди очень артистичны. У них прекрасный вкус. Это настоящие эстеты, изысканные в общении, в манере одеваться, вести себя. Правда, могут быть несколько манерными. Из них часто получаются очень хорошие поэты и художники. Для людей с Луной в Весах очень важно, чтобы во всем всегда торжествовала справедливость. От любой несправедливости они очень страдают, потому что не мыслят себя без жизненной гармонии. И всегда готовы делать все от них зависящее для восстановления этой гармонии.

Маша, моя бывшая сослуживица, имела Луну в Весах: Это была модница из модниц! Причем обладала она просто прекрасным вкусом и, что немаловажно, она имела чувство меры.

Если где-то происходил конфликт или он только назревал, мы торопились пригласить Машу. Так как только она могла уладить конфликт так, что в нем не было ни потерпевших, ни выигравших. Все благодаря ее дипломатичности улаживалось за несколько минут.

Луна в Скорпионе

Луна перешла в знак Скорпиона. Теперь ваша жизнь станет максимально разнообразной и насыщенной. И это вас радует! Вам есть чем заняться, вам все нравится. Особенно сильно это проявится в отношениях с окружающими. Новые встречи, интересные, перспективные знакомства непременно совпадут именно с лунными днями Скорпиона.

Луна на этих людей влияет очень сильно.

В это время значительно усиливаются интуитивные способности. Становится легче угадывать, что именно чувствуют сейчас другие люди.

В отличие от влияния лунного периода знака Девы, когда человек ощущает в себе способности к анализу ситуации, склонность к построению логических выводов, Луна в Скорпионе дает возможность «просто знать», как поступить в той или иной ситуации.

Луна знака Скорпион является водной Луной, вот почему эмоциональные реакции будут отличаться большей силой, а эмоциональные потребности значительно возрастут, поэтому воздерживайтесь от проявления отрицательных эмоций, любой несдержанности. Не нужно быть и слишком активными в общении. Это не принесет вам морального удовлетворения.

В лунный период Скорпиона обостряется сексуальная чувственность.

Для этого периода характерна еще и активизация мыслительного процесса, в частности, благодаря усилению интуитивных способностей.

В дни Скорпиона усиливается эмоциональное возбуждение, нарастает истеричность и взвинченность. Мы подвержены большим и мелким страстям, как правило, недовольны собой и окружающими, все видим в черном цвете. Появляется жажда перемен, но поддаваться ей не следует.

В такие дни мы можем стать нервными, мрачными, раздражительными, угрюмыми, но вместе с тем более чувствительными. В эти дни мы видим жизнь с худших сторон, но это даже полезно: увидев что-то плохое, мы сможем вовремя что-то исправить. В дни Скорпиона лучше займитесь спокойным самоанализом и исправлением собственных недостатков.

Решение же любых бытовых проблем происходит инстинктивно. Проницательность, особенно проявляющаяся у людей в дни Скорпиона, поможет вам без особых затруднений разрешить многие жизненные вопросы.

Целеустремленность и уверенность в собственных силах, при внутренней заинтересованности, предоставят возможность достижения любых поставленных целей. Непременно воспользуйтесь этим!

Луна в гороскопе

Луна в Скорпионе обычно наделяет человека чрезмерной возбудимостью, порой доходящей до

истеричности. Этим людям свойственны резкие перепады настроения, причем им необходимо открыто выражать свои эмоции. Только так они могут хоть как-то привести себя в равновесие. Очень часто это глубокие пессимисты, циники. Они саркастичны, едки в своих суждениях и могут доходить до полного человеконенавистничества. Вместе с тем это люди, склонные к самоанализу. Их вечная эмоциональная неудовлетворенность толкает их к самосовершенствованию. И этот путь иногда приводит к тому, что они становятся ясновидящими и медиумами.

Марина — очень своеобразная женщина. В ее гороскопе Луна находится в знаке Скорпиона. К перепадам в ее настроении очень трудно привыкнуть. Но все ей все прощают, так как она великолепный друг, преданный и бескорыстный. На нее всегда можно положиться. Однако она вечно была собой недовольна, и это стимулировало ее к самосовершенствованию.

Луна в Стрельце

Луна знака Стрельца — это огненная Луна. Под ее влиянием накаленная сексуальная энергия Луны Скорпиона превратится в теплые, романтические чувства. Это время идеально для установления дружеских отношений, особенно с теми, кто вам давно нравится. Сегодня ваш день, так будьте же уверены в себе!

Воздействие Луны, располагающейся в девятом знаке Зодиака — знаке Стрельца, — направлено на сохранение человеком оптимизма и жизнера-

достности. Огненная энергия Стрельца поможет активно действовать. Лучше всего использовать эту энергию для реализации больших проектов, требующих много сил, например, в области образования.

Обычно в лунные дни знака Стрельца в отношениях сохраняются спокойствие и безмятежность. Смягчается рьяное отношение к работе и суете обычной жизни: эти проблемы становятся менее значимыми, отходят на второй план, приоритетными становятся духовные устремления. Большинство страстей и подлинных увлечений берут начало именно в этот лунный период.

Луна в Стрельце — это Луна, устанавливающая контроль. У многих в эти дни появляется стойкое ощущение, что за всеми их действиями и поступками кто-то наблюдает.

С другой стороны, и у вас возникнет потребность никому не доверять и все проверять. Тем не менее, не нужно расстраиваться, если контроль будет ускользать из ваших рук. Лунный период Стрельца — не лучшее время для выяснения отношений, однако при необходимости рекомендуется проявить настойчивость и решительность.

Луна в Стрельце напомнит человеку, что оптимизм — прекрасное качество, благодаря которому на свете еще не перевелись мечтатели и фантазеры. Во время этого лунного периода чрезмерное жизнелюбие может привести к безрассудным поступкам и неспособности разглядеть истинную сущность происходящего, пока не будет слишком поздно.

Любая концентрация внимания полезна и плодотворна. Лучше всего посвятить себя работе или

реализации внутренних установок. Не стоит рассчитывать, что близкие поддержат вашу инициативу как само собой разумеющееся, — принимайте это как должное. С другой стороны, чрезмерное беспокойство по этому поводу и недостаточное внимание к друзьям могут привести к беде.

В дни Стрельца приходит успокоение. Мы становимся более спокойными, законопослушными, добропорядочными. В такие дни нам нужны учителя и покровители, и мы сами хотим давать советы, рекомендации.

В это время повышается интерес к общественной работе. Хочется сделать свою жизнь размеренной и упорядоченной. Дни Стрельца благоприятны для получения новых знаний, приобретения новых навыков, мы лучше всего учимся сами и учим других. Но надо знать меру: если у вас просят помощи — помогите найти решение проблемы, а если не просят — не лезьте со своими советами.

Лунный период знака Стрелец — лучшее время для работы по достижению самых сокровенных и амбициозных целей.

Луна в гороскопе

Если у вас в гороскопе Луна в Стрельце, вы наверняка отличаетесь гордыней. Все, в чьих гороскопах Луна в Стрельце, весьма тщеславны и могут выглядеть напыщенно и самодовольно. Им очень хочется быть примером для других, и они любят всех учить жить. Но при этом и сами тянутся к новым знаниям. Правда, чаще всего для того, чтобы потом передавать их другим. Такая

склонность к передаче знаний приводит к тому, что они часто становятся преподавателями. Это, в сущности, щедрые и добродушные люди. Но вот пытаться вызвать их сочувствие к вашим проблемам не надо — не поймут. Они вовсе не склонны вникать в тонкости ваших переживаний, а потому останутся абсолютно холодны и равнодушны к вашим слезам. Для них очень важно быть признанными обществом, поэтому большое значение они придают карьере, общественному положению.

Луна в Козероге

Не торопясь, наша спутница Луна переходит в знак Козерога. Что же нам принесет это положение Луны?

Козерог — знак Земли, поэтому все действия в его лунный период станут наиболее удачными, если будут касаться материальных вопросов. Если человеку вообще свойственна практическая хватка, то эти дни только упрочат его амбициозность и самолюбие.

Могут появиться такие качества, как потребность в эмоциональном уединении, страсть к накопительству. Идея об извлечении прибыли не даст покоя.

Лунный период знака Козерога весьма благоприятен для разрешения финансовых дел, а связанные с ними неприятности не покажутся вам катастрофой. Люди в это время чувствуют твердую почву под ногами и уверенно стоят на земле, поэтому даже самые плохие новости не смогут выбить их из колеи. Верное решение приходит как бы само собой.

Интуиция обычно не изменяет людям во время пребывания Луны в знаке Козерога. Она обязательно придет на выручку, когда человек будет целиком поглощен решением сложных практических вопросов.

Опасно в этот лунный период глубоко прятать свои истинные чувства. Человек может чувствовать себя очень одиноко, в то время как окружающие посчитают, что он держится с ними высокомерно, надменно.

Луна подсказывает человеку, что сейчас самое время навести порядок, допустим, в квартире. Вы почувствуете некоторый переизбыток энергии, которая поможет переделать все дела, до того отложенные «в долгий ящик», заставит посмотреть на все проще.

Лунные дни Козерога совсем не годятся для выяснения проблем духовного или сердечного характера, ведь в это время возникают некоторая холодность чувств, безразличие ко всему, а потому неразумно разбираться как в своих, так и в чужих ощущениях — иначе может сложиться впечатление, будто вы черствый и бездушный человек, лезущий «в сапогах» в чужую душу. Отзывчивые, участливые, внимательные к другим люди в это время могут пребывать в растерянности, не в состоянии проявлять такие добрые качества. Дело в том, что лунный период Козерога как бы погружает эмоциональную жизнь «в спячку».

В дни Козерога на передний план выходят чувство долга и ответственности, а эмоции отходят назад. В это время поступки совершаются исключительно исходя из соображений целесообразности.

В такое время у людей снижается способность к сопереживанию и чувствительность к чужим проблемам. Впрочем, не только к чужим, но и к своим.

В дни Козерога люди в большей степени подчиняются логическому уму. Поэтому лучше всего заняться профессиональной деятельностью, требующей точности, четкости и не связанной с искусством и творчеством.

В это время воспользуйтесь возможностью сосредоточиться на работе и закончить одно из тех дел, незавершенность которого не дает вам спокойно спать. Влияние Луны Козерога заключается в том, что человек оказывается бессилем решать какие бы то ни было эмоциональные вопросы, поэтому лучше отложить их на небольшой период в сторону. Через некоторое время вы к ним вернетесь — в более благоприятный для этого период.

Луна в гороскопе

Луна в гороскопе этих людей очень сильна, но как бы подавленная, неполноценная. Поэтому люди с Лунной в Козероге очень чувствительны, внутренне эмоциональны, но эта эмоциональность какая-то зажатая, внешне она проявляется разве что в обидчивости и склонности к истерикам. Чаще всего эти люди выглядят сухими, аскетичными и необаятельными. Но ко второй половине жизни они могут измениться, научившись адекватно проявлять свои эмоции. Это очень решительные люди. Но часто они сами создают себе искусственные проблемы, которые потом решительно и с огромной затратой сил преодолевают. Склонность к продолжению рода у людей с Лунной в Козероге проявляется редко, чаще всего они равнодушны к детям.

Луна в Водолее

Почувствовать себя всеобщим любимцем позволит нахождение Луны в знаке Водолея. Это происходит благодаря энергии Луны, направленной на создание дружеских отношений.

В это время все становятся особенно сентиментальными и романтичными. В отличие от предыдущего лунного периода, людям не хочется сторониться других, а, напротив, возникает неодолимое желание делиться своими мыслями, идеями, переживаниями. Луна Водолея провоцирует их на прямолинейное поведение и введение окружающих в некий стресс. Желание шокировать собеседников будет доминировать даже над самой сутью сказанного вами: чем более эпатажными станут ваши заявления, тем больше удовольствия вы получите от смятения и беспокойства слушателей.

Дни лунного Водолея позволяют человеку полностью реализоваться. Ему по силам вдохновлять других своим энтузиазмом и богатым воображением, вести за собой.

Эмоционально же человек испытывает в этот период потребность в психологическом уединении, поскольку внутренне он чувствует одиночество, не имея особого желания посвящать других в личные переживания. Это лишь укрепит окружающих в мысли, что вероятность сближения с вами невозможна. Ваша неспособность открыть свое подлинное «я», скрывающееся за маской «своего парня», лишь увеличивает недоверие.

Людям трудно быть одновременно замкнутыми, скрытными и в то же время легко общаться со знакомыми, имитируя превосходство и собственную значимость.

Вы в силу разных свойств характера и обстоятельств начнете устанавливать связь с другими с помощью доверительных отношений. Луна в знаке Водолея как бы навязывает человеку потребность в замкнутости, превращая, тем самым, отношения такого рода в настоящую муку и делая их практически невозможными.

У вас возникнет желание получить независимость, которая должна естественно сочетаться с внутренним покоем. Потребность в свободе может привести к тому, что при попытке других людей «влезть в душу», вы почувствуете себя скованно и зажато. Конечно, таких проблем не возникнет при общении с родными, друзьями.

Время пребывания Луны в Водолее многих лишает душевного покоя.

В это время мы жаждем внутренней свободы и раскрепощенности. Начинают проявляться ожившие эмоции.

Внутренняя свобода и независимость — вот что главное в эти дни. Мы легко совершаем неожиданные поступки.

В дни Водолея можно братья за самые рискованные проекты, хорошо удаются реформы, всевозможные эксперименты. Везет в азартных играх и лотереях.

В это время лучше побольше бывать на людях, в кругу друзей, коллег и знакомых. Тихий домашний отдых — это не то, что вам сейчас нужно.

Ситуации, где вы будете ощущать себя подвластным чужой воле, в это время для вас нежелательны. Они принесут только обостренное чувство несправедливости, горечь и обиду, что вас не ценят, не стараются понять вашу индиви-

дуальность. Все расстройства ни к чему не приведут, а смириться все же придется. В дни, когда Луна находится в Водолее, ощущать себя истинно счастливым можно только с мыслью, что абсолютно никто не контролирует ваши действия и поступки.

Луна в гороскопе

Капризные, эксцентричные, переменчивые люди. Они очень любят все новое. Это новаторы и изобретатели либо люди, поддерживающие новаторов и изобретателей. У них огромная потребность чувствовать себя свободными. Они обычно очень доброжелательно относятся ко всем без исключения. Всегда готовы помочь. Но и себя очень любят и ценят, придают большое значение своей персоне. Могут приспособиться к самым разным обстоятельствам жизни, везде чувствуют себя как дома. Но без перемен, без постоянной смены обстоятельств начинают скучать.

Луна в Рыбах

Проделав долгий путь, Луна переходит в знак Рыб. Заканчивается путешествие по зодиаку, а значит, наступает последняя возможность Луны подчинить человека своим прихотям.

В этот лунный период особенно активным будет воображение, наступило время действовать для тех, кто любит помечтать. Вообще, дни Рыб особенно подходят для любой художественной деятельности, так что пора реализовать те идеи, которые требуют творческого подхода.

В дни Рыб обостряется интуиция, появляются мистические настроения, романтичность и мечтательность. Мы легче верим в чудеса, тайны, постигаем скрытую суть событий, вещей и явлений. Мы становимся более нежными, ласковыми, сентиментальными, нам хочется общаться с любимыми людьми.

В дни Рыб мы жаждем эстетических переживаний. Поэтому желательно посетить театр, музей, выставку, просто посмотреть интересный фильм или прочесть книгу. Но учтите: просто развлечения для этих дней не подходят, душе хочется сопереживать, глубоко чувствовать, поэтому для дней Рыб подходит серьезное искусство, способное оставить глубокий след в душе.

Влияние дней Рыб на человека таково, что он становится более чутким, участливым к другим, сострадательным, отзывчивым. Время Рыб с небывалой интенсивностью обостряет интуитивные способности.

Появляется повышенная восприимчивость к мнению других людей, и вы начинаете сильно поддаваться психологическому воздействию окружающих, ваши собственные внутренние чувства и мысли перестают что-либо значить.

Луна в Рыбах рекомендует основное внимание обратить на духовный мир, поскольку психические способности достигают своего максимума именно в это время.

В любовных отношениях будьте особенно осмотрительны. Часто в этот лунный цикл человек смотрит на мир сквозь розовые очки. Сильные чувства к другим людям могут переполнять вас. Частично это объясняется необузданностью эмоций в период Рыб.

Прислушайтесь к себе: то, что вам подскажет в дни Рыб внутренний голос, является очень важным. Больше доверяйте интуиции.

Луна в гороскопе

Луна в Рыбах очень сильна, но ее влияние на человека, родившегося под этим знаком, весьма благотворно. У людей с Луной в Рыбах сильнейшая интуиция и богатый внутренний мир. Часто они обладают необычными способностями — ясновидением, даром предвидения, даром проникновения в свои и чужие прошлые жизни. Правда, люди, родившиеся с Луной в Рыбах, могут быть несколько вялыми. Они сентиментальны, скрытны. Но при этом обладают колоссальной выдержкой и к тому же очень отзывчивы. Они всю жизнь готовы чему-нибудь учиться и с успехом осваивают новые знания. Это самые лучшие ученики. Очень часто из людей с Луной в Рыбах получаются хорошие музыканты.

И ЕЩЕ О ЛУНЕ...

Ознакомившись с предложенной вашему вниманию информацией, вы, конечно же, не смогли не заметить, что Луна, как и Солнце, проходит те же знаки зодиака, с той лишь разницей, что Солнце находится в каждом из них в течение примерно одного месяца, а Луна — в течение двух с половиной дней.

Двенадцать различных сил, которые связаны с положением Луны в зодиаке, чрезвычайно ак-

тивно проявляются в полнолуние. В это время особенно заметно их влияние на наше здоровье, а также на растения, с чем и связано составление многочисленных лунных садоводческих календарей, объединяющих фазу Луны и положение ее в зодиаке с различными сельскохозяйственными процессами. Об этом вы узнаете в моей книге чуть позже.

Положение Луны в зодиаке оказывает также свое специфическое влияние и на те или иные органы и системы человеческого организма. Давно известно, что каждая область «управляется» определенным знаком зодиака. Исследователи пришли к следующему выводу: система организма, управляемая тем знаком, через который проходит Луна (особенно в период полнолуния), находится в этот период в неустойчивом состоянии и нуждается в дополнительной защите.

ВОСХОДЯЩАЯ И НИСХОДЯЩАЯ ЛУНА

А теперь давайте ознакомимся с терминами «восходящая и нисходящая Луна». Многие мои знакомые удивляются, услышав эти слова.

Оказывается, термины «*восходящая*» и «*нисходящая*» Луна относятся к положению Луны в зодиаке, а не к ее фазам. Я и сама с этими терминами познакомилась относительно недавно. Вполне возможно, что и вы не знаете о них ничего. Поэтому я решила вам о них рассказать.

Все знаки зодиака делятся на имеющих «нисходящую» силу и «восходящую». Знакам зодиака, через которые Солнце проходит от зимнего солн-

цестояния 21 декабря до летнего солнцестояния 21 июня (то есть от Стрельца до Близнецов), при-
суща *восходящая сила* — сила зимы и весны.

Нисходящая же сила, напротив, свойственна знакам второй половины года (от Близнецов до Стрельца). Это сила лета и осени.

И нисходящая, и восходящая силы становятся особенно заметными при прохождении Луны через зодиак. При этом знаки Стрельца и Близнецов, являясь пограничными, не могут быть отнесены однозначно к той или иной области.

Знание о свойствах нисходящей и восходящей Луны учитывается и в сельском хозяйстве. Время восходящей Луны чаще всего называют временем урожая, а время нисходящей Луны — соответственно временем посадок. Это объясняется тем, что при восходящей Луне соки поднимаются, фрукты и овощи наполняются ими, и все в целом благоприятствует развитию надземной части растений. При нисходящей Луне, наоборот, соки уходят в корни и способствуют развитию корнеплодов. Как видите, разобраться в этом совсем не сложно.

Все эти факторы влияния Луны могут либо усиливать друг друга, либо ослаблять. Таким образом, разнонаправленность сил влияния Луны приводит к их ослаблению, а их однонаправленность, напротив, ведет к достижению максимальных результатов. Каждая женщина должна знать, что применяемые меры по исцелению определенных органов и областей тела в двух полугодиях (то есть в положениях восходящей и нисходящей Луны) имеют различные результаты.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДНЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛОЖЕНИЯ ЛУНЫ

«Качество» дней зависит от положения Луны в том или ином знаке зодиака. В соответствии с этим они делят все дни на четыре типа: дни тепла, дни света, дни холода и дни воды. Поскольку женский организм наиболее подвержен влиянию положения Луны в знаках зодиака, каждая женщина должна знать особенности проявления действия каждого знака.

Дни Тепла — это дни, когда Луна находится в знаках стихии Огня: *Овна, Льва и Стрельца*. И далее, несмотря на отсутствие в эти дни Солнца, они будут казаться теплыми, иногда даже жаркими.

Дни Света — это дни пребывания Луны в знаках стихии Воздуха: *Близнецов, Весов или Водолея*. Земля и растения в это время получают больше света, чем в другие дни, и их влияние на человека более благоприятно.

Дни Холода — это время, когда Луна находится в знаках стихии Земли: *Тельца, Девы или Козерога*. И даже несмотря на вероятность высокой температуры, сам воздух словно напоен холодом, и едва только Солнце скрывается за горизонтом, наступает «зима».

Дни Воды — это дни, когда Луна проходит знаки стихии Воды: *Рака, Скорпиона и Рыб*. Осадков в эти дни, как правило, выпадает больше, и погода в целом изменчива и непостоянна.

Возможно, вы все еще находитесь в недоумении, причем здесь Луна, стихии и знаки зодиака? Немного терпения — и вы поймете, почему женщине эти знания необходимы.

ВЛИЯНИЕ ЛУНЫ

МЫ И ЛУННЫЕ ДНИ

Поскольку все мы являемся частью Вселенной, ее мизерной частицей, подчиняющейся универсальным космическим ритмам, на наше самочувствие и поведение влияют все планеты солнечной системы, включая и Луну. Мы как бы взаимно дополняем друг друга. По этой причине знание законов динамики лунных ритмов дает нам уверенность и возможность контролировать события собственной жизни.

Ночное светило отвечает за рефлекторные, бессознательные реакции, отражает внутреннее «я» человека, способствуя развитию интуиции и способности адаптироваться, влияет на эмоции и взаимоотношения. Энергия Луны помогает нам принимать информацию из внешней среды. Мы, как и все живое, следуем единому вибрационному закону Вселенной.

И вы уже знаете, что от того, в каком положении Луна находилась в зодиаке на момент вашего рождения, зависит степень вашей эмоциональности и чувствительности. Часто, читая гороскопы и общие характеристики людей, рожденных под тем или иным знаком зодиака, можно обнаружить, что многое не совпадает с вашим типом, что бывает довольно часто. А связано это с тем, что, как правило, ориентация происходит на положение Солнца в зодиакальном круге. И находится оно в одном из знаков зодиака примерно месяц. Луна же движется гораздо активнее.

Каждые 2,5 дня она оказывается в новом знаке. Именно поэтому солнечный знак зодиака, к которому мы привыкли, чаще не совпадает с лунным. Так, например, Лев может оказаться Рыбой, потому что в момент его рождения ночное светило стояло в знаке Рыб. И неудивительно, что у такого человека могут проявляться черты, не свойственные его солнечному знаку. И хотя в природе не существует Льва-Рыбы или Рыбы-Льва, человек, родившийся в этот период, обладает качествами и Лунного Льва, и Лунной Рыбы.

Как-то, гуляя по Ростову с подругой, столкнулась, как говорится, нос к носу с тетей Софой. Мы обе очень обрадовались нашей встрече, тем более что не виделись уже около месяца. Нам было о чем поговорить, и мы втроем зашли в кафе «Колос» попить за разговором кофе с булочками.

Моя подруга — по гороскопу Львица, но я тогда еще не очень предавала значение тому, что многие характеристики гороскопа к ней не совсем подходят. Однако более участливого и великодушного человека я не встречала. Она была абсолютно невспыльчива, обладала чувством юмора и была удивительно утонченной и музыкальной.

Когда я в следующий раз пришла в гости к тете Софе, она поинтересовалась, как живет моя подруга. Я долго рассказывала о ней, о ее достоинствах и о том, как она мне нравится.

— А кто она по гороскопу?

— Лев, — выпалила я.

— Лев? — Глаза тети Софы слегка расширились, а брови приподнялись, образовав удивитель-

но красивые по очертанию дуги. — Хотя да, возможно, если Луна будет в другом знаке, например, в Рыбах.

— А причем здесь это? Ведь она все равно Лев.

— Ну конечно же, Лев. Скажи, а ты знаешь дату ее рождения?

— Да, конечно, ведь мы давно дружим: 1961 год, 30 июля.

— А время рождения?

Вот времени я не знала, но, увидев телефон, тут же позвонила подруге. Узнав время ее рождения, я сказала об этом тете Софе.

— Так-так, — сказала она, открыв книгу с названием «Эфемериды». — Значит, так, Луна в Рыбах, 19-й лунный день, воскресенье. Ну что, все ясно!

— Что ясно?

— А вот что. В такой день рождаются, в основном, готовые к самопожертвованию люди. Они очень добры, скромны, очень душевны. Но бывают и такие, которые «по трупам» пройдут. Все зависит от душевных качеств и среды обитания, то есть где выросли и кто воспитывал. А вот Луна в Рыбах наделила твою подругу интуицией, романтичностью, мечтательностью, что в общем не характерно для Льва. Она дала ей нежность и сентиментальность, наделила музыкальными способностями. Но ей в жизни придется нелегко. Два сильных знака имеют противоположные стихии: Огонь и Вода.

Долго я еще думала над этим разговором. Прошли годы... Спустя долгое время я поняла, как они была права.

Характеристики, которые вы найдете ниже, относятся положению в том или ином знаке зодиака именно Луны.

Итак, не забывайте, что на психологическое самочувствие и настроение человека влияют прохождение Луной знаков зодиака, смена фаз Луны, смена периодов лунных суток. Рассмотрим эти воздействия подробно.

Под влиянием лунных суток

Вы должны знать, что лунные сутки воздействуют на нас в разные часы по-разному.

Лунные сутки не совпадают с солнечными. Вы уже знаете, что они состоят из 4 частей: лунное утро, лунный день, лунный вечер и лунная ночь.

Лунное утро наступает с восходом Луны и заканчивается с лунным полуднем, когда Луна проходит через небесный меридиан. Лунный день длится от полудня до заката светила. Лунный вечер вступает в права с момента заката до лунной полночи, и ночь продолжается до следующего восхода Луны.

Несомненно, что и влияние Луны во все периоды лунных суток различно.

Лунным утром состояние человека нестабильно: повышенная возбудимость, частая смена настроений, излишняя эмоциональность. Если вы родились в лунное утро, то будете отличаться эмоциональной незрелостью, а это означает, что нужно учиться лучше контролировать себя.

Пик эмоционального возбуждения приходится на лунный день. В это время особенно велика

вероятность эмоционального срыва. Постарайтесь этот период посвятить самосовершенствованию, осознайте негативные реакции, координируйте собственные действия. Поэтому те, кто родился в лунный день, обладают повышенной возбудимостью. Им присуща неожиданная смена настроений.

Лунный вечер по психологическому воздействию противоположен лунному дню. Эмоции в это время отличаются стабильностью. Люди, родившиеся лунным вечером, уверены в себе, самодостаточны, целеустремленны, легко абстрагируются, отключаются от внешнего мира.

Лунная ночь обостряет стрессы, депрессии, усиливает чувство тоски и одиночества, вызывает стремление к уединению.

ЛУННЫЕ ДНИ

Сменяя друг друга, проходят свой круг лунные дни. Каждые лунные сутки обладают своим символом и ритмом. Одни лунные дни благоприятны для физических упражнений, другие — для творческой активности. И если вы сможете ориентироваться в их характеристиках, это поможем вам правильно использовать влияние каждого лунного дня, делая свою жизнь более гармоничной и целостной.

Постарайтесь найти время, чтобы побыть наедине с собой, проанализировать свое внутреннее состояние, пообщаться со своим внутренним «Я». Важно, чтобы энергия лунного дня помогала вам. Если день с точки зрения влияния Луны не пред-

назначен для какого-то действия, бессмысленно пытаться совершить его. Просто нет смысла впустую тратить время. Есть другая часть работы — вот ею и займитесь.

Процессы, происходящие в течение лунного месяца, соответствуют эволюционным процессам мира. Можно попробовать каждый лунный день синхронизировать с собственными ритмами. А любые начинания всегда лучше проводить после новолуния.

В первой половине лунного месяца можно и важно накопить энергию, которая понадобится вам для психического развития. После новолуния набранная сила полностью реализуется, открывая перед нами возможность жить в гармонии со Вселенной. Корректировка планов в соответствии с влиянием Луны способствует эффективной реализации сил и возможностей.

И чем больше вы будете знать о том, что, как и почему с вами происходит, тем с большей самостоятельностью вы сможете контролировать события своей жизни.

Краткий лунный календарь

Ориентируясь по лунному календарю, вы, дорогие женщины, сможете спланировать те или иные дела, предугадать их результаты, подстраховать важные поступки и разговоры.

Первый день новолуния можно определить по отрывному календарю: в нем обычно указываются фазы Луны.

1-й день — благоприятный для предпринятая усилий.

2-й день — день посвящения в тайны.

3-й день — счастливый для продуктивности ума.

4-й день — несчастливый, но хорош для решительных действий.

5-й день — счастливый.

6-й день — день гордости.

7-й день — молитвы и успеха.

8-й день — оправдания.

9-й день — благословения детей.

10-й день — несчастливый.

11-й день — здоровья и долголетия детей.

12-й день — благоприятный для начала дел.

13-й день — несчастливый.

14-й день — счастливый.

15-й день — изгнания и отвержения.

16-й день — несчастливый.

17-й день — благоприятный для добрых дел (в субботу несчастливый).

18-й день — надежды и любви.

19-й день — благоприятный или роковой.

20-й день — счастливый.

21-й день — опасный для ума.

22-й день — испытаний и скорби.

23-й день — предпочтения и скорби.

24-й день — счастливый.

25-й день — несчастливый.

26-й день — счастливого избавления.

27-й день — особо счастливый.

28-й день — удачи.

29-й день — неудачи.

30-й день — света, добра и любви.

Покровительствующие планеты и благоприятствующие металлы дням недели

День недели	Покровительствующая планета	Благоприятствующий металл
Понедельник	Луна	Серебро
Вторник	Марс	Железо
Среда	Меркурий	Ртуть
Четверг	Юпитер	Олово
Пятница	Венера	Медь
Суббота	Сатурн	Свинец
Воскресенье	Солнце	Золото

Энергетика лунных суток

Для нас очень важно жить с учетом энергетики лунных суток. Попробуйте, и вы поймете, насколько это правильно и насколько это комфортно.

Первый лунный день

Все события этого дня направлены на то, чтобы показать, где вы совершаете ошибки или что у вас протекает правильно.

В этот день важно извлекать уроки из тех жизненных ситуаций, в которые вы попадаете. Все обиды, ссоры, конфликты надо тщательно анализировать. Первый лунный день дает прекрасную возможность не только очиститься от прошлых

негативных воспоминаний, но и извлечь из них урок. Луна способствует реализации желаний, помогает проявлять позитивную энергию.

У жизненного путешествия есть цель. А Луна просто управляет эмоциями и желаниями, испытывает наш внутренний свет.

Некоторые люди думают, что желание и устремление — одно и то же. Нет, они глубоко заблуждаются. Это — две абсолютно разные вещи. Желание хочет поглотить мир. Устремление хочет освободить его. Желание — уходящая энергия, а устремление — вливающийся свет.

У жизни есть внутренняя дверь, которая открыта устремлениям, а желанию — закрыта. У жизни есть внутренний светильник. Когда мы поддерживаем наше устремление, свет его сияет внутри нас и передает этот свет миру.

У вас есть все шансы осуществить свои самые заветные мечты, даже стать знаменитыми, но иногда, к сожалению, вы так и не используете предоставленные вам возможности.

Если вы рождены в первый лунный день, у вас всегда сбывается задуманное. Вам легко включаться в любую деятельность, быстро добиться успеха, а кроме того, вы способны совершить серьезный поступок. Поэтому не упустите свой шанс и сегодня.

Первый лунный день — это также день творческих замыслов. Не рекомендуется начинать новые дела, их следует только запланировать и хорошо обдумать. Обдуманые планы потом могут реализоваться без вашего вмешательства, так как окружающие вас вибрации будут вам только помогать.

И последняя, довольно приятная информация: среди людей, рожденных в этот день, очень много долгожителей.

Пришла пора расчистить завалы дома, на балконе. При расчистке завалов приговаривайте: «Я расчищаю путь к счастью и изобилию. Я расчищаю путь к удаче. Я освобождаю себе путь к успеху».

Поверьте, очень скоро все сложится для вас удачно. Вы подумали, чудеса? Нет, дорогие женщины, это Вселенная помогает нам!

Второй лунный день

Как бы вы сегодня ни были раздражены, держите себя в руках.

В этот день категорически противопоказаны проявления злости, ожесточения, агрессии. Постарайтесь избегать эмоциональных вспышек и не провоцируйте на них окружающих вас людей. Проявляйте доброту, щедрость, гостеприимство. Символ второго лунного дня — рог изобилия. В этот день смело доверяйте интуиции.

Помогая другим, вам нужно чувствовать, что помощь, которую вы оказываете, исходит не от вас, это не вы помогаете, а ваш внутренний Божественный свет. А вам нужно стать просто каналом, по которому он исходит. Чувствуйте, что вы — просто канал, прямой, чистый, светлый.

Во второй лунный день будут особо удачными попытки понять, порядочный человек рядом с вами, или тот, кто будет вас подводить, создавать ненужные препятствия, а значит, на вашем жизненном пути он просто помеха.

Откройтесь благам Вселенной. Думайте об успехе и удаче. Будьте уверены в том, что Вселенная благосклонна к вам. Вы достойны всего самого лучшего. Верьте в свои силы и возможности. Сегодня наступил момент избавиться от психологии бедности. Будьте уверены в своих силах и возможностях!

Если ваш ребенок родился именно в этот день, считайте, что вам повезло: вы всегда сможете найти с ним общий язык. В свою очередь, ребенок вас будет ценить, следовать советам, относиться с любовью и уважением и постарается не причинять каких-либо неприятностей. Но не приучайте своих детей к излишней экономии, иначе одной из черт его характера может стать прижимистость и скупость, а это не лучшие черты.

Третий лунный день

День творческой и физической активности.

Это время благоприятно для физических нагрузок, энергетика дня требует активности, оправдайте свои возможности, не потворствуйте лени.

Под влиянием Луны в этот день вы можете стать более мнительным, подозрительным. Постарайтесь избавиться от негативных эмоций, проявляйте внимание к своим близким и при контактах с другими людьми.

Если вы родились в этот период, уделяйте больше внимания своему здоровью, занимайтесь спортом. Потому что рожденные в третий лунный день зачастую болезненны и, кроме того, не отличаются долголетием. Но не забывайте: все в ваших руках. Хотите быть здоровым — станьте им.

Четвертый лунный день

День ухода в себя, анализа жизни и событий.

Этот день лучше провести в уединении, стараться не принимать скоропалительных решений, нужно все взвесить и обдумать. Старайтесь отложить выполнение групповой работы: она принесет только огорчения и разочарования. В другой день вы все это выполните успешно и быстро. Избегайте огорчений и разочарований. Не впадайте в депрессию: она никогда не сможет помочь вам в переживаниях. Вы должны быть оптимистичными, поддерживать в себе веру. Нужно стараться пребывать в свете, а не во мраке или во тьме. И если вы пребываете в свете, тогда невозможны неудачи и потери.

Верьте в себя, верьте в то, что жизнь обязательно принесет вас свой подарок. А вы его обязательно получите. Главное, чтобы вы не прошли мимо, не заметив.

Освободитесь от психологии бедности и негативизма.

Удача уже не за горами. Вы скоро получите результат своих усилий. Терпение! И — несите добро.

Аффирмации

1. *Я несу успех и удачу.*
2. *Все, к чему я прикасаюсь, оживает и дает хороший результат.*
3. *Я всегда добиваюсь всего, чего пожелаю.*

Дети, появившиеся на свет в это время, могут вырасти эгоистами, поэтому родители должны приложить все усилия, прививая им любовь к людям, жизни, и научить верить в свои силы.

Если вы рождены в этот день, значит, вы наделены сильной энергией. Ваше сердце всегда подскажет вам. В вас заключена какая-то тайна, понять которую можно только путем глубокого анализа своей личности.

Пятый лунный день

Это день искушений и соблазнов. Судьба испытывает вас, искушает, и искушает каждого по-разному. Об этом известно только самой Судьбе. Нужно суметь устоять, не поддаваться, остаться самим собой.

Это день отказа от соблазнов. Получаемая в это время информация указывает на вред и на пользу тех или иных поступков.

День связан с определением жизненной цели, поэтому планировать свое будущее лучше именно сегодня. Это время более благоприятно для рациональных людей, которые способны все взвесить и продумать заранее. Помогайте людям, дарите им частичку себя.

Именно с самоотдачей вы можете идти к своему самосовершенствованию. Нет иного пути. Ваша самоотдача — абсолютно правильный путь, потому что это единственное, чего хочет от нас Вселенная. Только так, с самоотдачей, вы сможете продвинуться вперед.

Стоит отстаивать свои принципы и идеалы, активно проявлять эмоции и чувства, а также постоять за честь и достоинство другого человека.

Будьте ответственны за свои промахи. Никогда никого не обвиняйте в своих неудачах. Ведь, обвинив другого, вы лучше не станете!

Любите и цените себя!

Если вы рождены в пятый день и не учитываете влияние лунных ритмов, то присущая вам суэтиливость «поможет» растратить ваш жизненный потенциал на мелочи. На большое серьезное дело у вас может не хватить сил. Но ничего, у вас еще столько дней впереди!

Среди рожденных в это время практически не встречаются люди с полной комплекцией.

Шестой лунный день

Это счастливый, добрый день.

День обретения благодати, любви и прощения. Нельзя выражать свое недовольство жизненными обстоятельствами, собой или другими — все надо воспринимать так, как есть. Все, что случается, — только к лучшему. Но вы сегодня об этом даже не догадываетесь. Каждый человек может любить себя именно потому, что он есть прямой канал Божественного.

Если вы любите себя ради своего тела, то завтра потерпите крах, потому что существуют довольно много людей красивее вас. Если любить свой ум ради своего ума, то встретишь миллионы умнее себя. Если любить силу — то есть и сильнее. Но если любить себя, потому что Божественный свет выражает себя через это тело, ум и сердце, это правильно, и ты нужен Вселенной.

В этот день обостряется интуиция, наблюдается усиление скрытых способностей. Поверьте, они в вас есть. Постарайтесь их увидеть.

Отнеситесь к своему прекрасному телу с любовью. Вселенная одарила нас нашим телом, а мы

должны его сохранить. Цените свое тело, каким бы оно не было! Заботьтесь о нем, и оно пробудится для любви, здоровья и радости!

Аффирмации

1. *Я люблю себя и свое тело.*
2. *Я рада своему телу.*
3. *Каждая клеточка моего тела меня радует и несет здоровье.*
4. *Мое тело излучает здоровье и радость.*

Благодарите свое тело за то, что оно служит вам.

Люди, рожденные в шестой лунный день, являются проводниками космической энергии посредством слов. Нужно внимательно относиться к тому, что они говорят, но не следовать советам бездумно. Кроме того, эти люди почти не знают, что такое болезнь, и в большинстве своем доживают до глубокой старости.

Седьмой лунный день

В этот день сама жизнь, сама Вселенная любит вас.

В этот день Природа откликается на каждое, даже случайно брошенное слово. Нужно осторожно относиться к словам, потому что все сказанное вслух может быть реализовано, потому что вся Природа, все вокруг наполнено творческими вибрациями.

Совершенствуйтесь, читайте, советуйтесь, спрашивайте совета. В условиях конкуренции ваши

шансы на успех значительно вырастут, если вы будете в этот лунный день читать профессиональную литературу.

Будьте уверены в своем успехе.

Аффирмации

1. *Я полна сил и энергии.*
2. *Я стремлюсь к знаниям и совершенствую их.*
3. *Я привлекаю к себе знания и успех.*
4. *Я успешная женщина!*

Люди, рожденные в этот день, обладают хорошим здоровьем и телосложением. Они довольно сообразительны, но зачастую поверхностны, не имеют цели в жизни. Необходимо постоянно определять для себя цели и идти к ним. Вас может раздражать желание посплетничать — избегайте этого. Это Судьба искушает вас. Если вы устоите, Судьба пошлет вам благоприятные события.

Восьмой лунный день

День раскаяния и анализа своих ошибок.

В этот день нужно покаяться в собственных грехах и простить грехи другим. Восьмой лунный день благоприятен для совершения решительных поступков. Вы будете уверены в себе и своих силах, так дерзайте же, воспользуйтесь шансом, который вам дает Вселенная с помощью Луны.

Научитесь впитывать в себя энергию богатства. Представляйте себя преуспевающим человеком. Если вы научитесь создавать богатство в своем сознании, вы станете способны создать богатство наяву.

Аффирмации

1. *Я привлекаю удачу и богатство.*
2. *Я принимаю созидательную силу успеха.*
3. *Я принимаю для себя изобилие, красоту и удачу.*
4. *Все лучшее в мире — для меня!*

День может быть удачным для тех, кто склонен к авантюрам, и для тех, кто способен пожертвовать собой. Восьмой день дает людям повышенную чуткость, обостряет восприятие. Но не используйте силу дня для плохих дел.

Полюбите себя. Думайте о себе только позитивно. Желайте себе добра и любви. Только тот, кто любит себя, способен по-настоящему полюбить другого человека и принять ответную любовь!

Люди, рожденные в этот день, не отличаются красивой внешностью, но обладают душевным богатством. Они умны, трудолюбивы, порядочны, доброжелательны, много знают и стараются приобрести новые знания, удачливы в делах. Пусть то, что даровала вам Природа и Судьба, будет направлено на мир, на создание прекрасного.

Однако для этих людей важен также и двадцать третий лунный день. Этот день является для них самым слабым днем месяца, поэтому в это время лучше больше отдыхать, а работу выбрать попроще — ту, которую можно выполнить с минимальными усилиями, следует избегать принятия важных решений. Уделите побольше времени общению с окружающими вас и близкими людьми.

Девятый лунный день

День соблазнов, искушений, обманов, иллюзий и зла.

Этот день опасен для человека, считается сатанинским. Лунная энергетика отрицательно влияет на людей. Это время, когда все события направлены на обольщение, вы поддаетесь иллюзиям и обманам. В девятый лунный день вас, возможно, попытаются «купить», обмануть. Нужно собрать все силы и быть предельно осторожным и внимательным.

Лунное влияние выражается в чувстве страха, тревоге, волнениях. Людей в этот день могут одолевать мрачные мысли, плохие предчувствия.

Сегодня хорошо провести генеральную уборку.

Пересмотрите вещи в шкафу. Избавьтесь от ненужных, потерянных, залатанных вещей — им не место в вашем доме!

Выбрасывая вещи, говорите: «Я избавляюсь от бедности и всего недоброго. Нет бедности в моем доме!»

Те, кто родился в этот день, нуждаются в поддержке и участии других в их жизни. Духовные чтения и упражнения по релаксации помогут им легче находить общий язык с людьми. В этот день нежелательно зачинать ребенка.

Духовное чтение, посещение театра или просто отдых — замечательные занятия для этого дня.

Аффирмации

1. *Я люблю себя.*
2. *Я достойна любви и участия.*
3. *Я достойна всего самого лучшего!*

Десятый лунный день

День духовной самостоятельности, возможности пожертвовать собой для достижения цели или ради других, которые идут к цели, и изменить свою внутреннюю природу.

Это время связано со становлением человека на собственный путь, с анализом своей личности и самосовершенствованием. Любое начатое дело станет успешным. Лунные вибрации помогут осознать себя и ваши поступки. В обычном состоянии повседневного осознания вы склонны игнорировать предчувствия и незначительные телесные ощущения. Если бы будете находиться в расслабленном, открытом состоянии осознанного внимания, эти импульсы легко будут восприниматься.

Результативным будет примирение, завершение домашних конфликтов и размолвок. Необходимо стремиться к взаимопониманию.

Обратите внимание на вашего ребенка. Вы сегодня сможете активизировать лучшие стороны его личности.

Будьте мягки и снисходительны к нему.

Запомните: ребенок должен знать, что вы его любите, что он для вас самый-самый-самый!

Среди людей, родившихся в десятый лунный день, много любителей путешествий. Конечно, далеко не всем из них действительно удастся где-нибудь побывать, однако со своей мечтой они не расстанутся никогда. Это романтики, склонные к авантюрам. Если же рожденные в этот день корыстолюбивы, препятствия (например, серьезные болезни) будут им наказанием.

Одиннадцатый лунный день

День энергетического потока и взаимодействия с силами Природы.

Воздействие Луны в этот день считается самым мощным в лунном цикле. Проявите осторожность и внимательность. Пробуждающуюся силу направьте на созидание. Все дела, начатые в этот день, доведите до конца. Пассивный (сидячий) образ жизни не рекомендуется, так как противоречит вибрациям окружающей действительности. Однако и перегружать себя работой тоже не следует. Все хорошо в меру.

Совершенствуйте свое тело, уделите ему внимание. Сегодня хорошо сделать массаж, примите ароматизированную ванну.

Благодарите свое тело за то, что оно служит вам. Если возникает болезнь — это сигнал, что вы недостаточно любите свое тело. Прислушивайтесь к нему, разговаривайте с ним, разговаривайте с каждым органом, и они обязательно ответят здоровьем, бодростью, энергией и радостью жизни!

Люди, рожденные в этот день, очень сильны, мужественны, однако их действия практически непредсказуемы. Они умны, имеют много друзей и почитателей, с которыми не расстаются до конца жизни. Единственное, что может омрачить их существование, — это их способность попадать в водоворот событий и даже в катастрофы.

Двенадцатый лунный день

Это лучшее время для заключения брака. Это также день милосердия и сострадания. Не стес-

найтесь проявлять любовь и заботу. Делайте добро близким, дарите подарки, подавайте милостыню, особенно если об этом просят, восстанавливайте отношения с людьми. Но не разрешайте помыкать вами. Поток любви, направленный лунными вибрациями, может спровоцировать чувство влюбленности.

Это время уединения, внимания к себе. В этот день нужно хоть немного побыть одному. Нельзя сердиться, ненавидеть, ссориться, потому что помириться потом будет очень сложно. Не следует жалеть кого-то, плакать самому. Выход из подобных состояний окажется большой проблемой.

Двенадцатый день дает мудрость для того, чтобы преодолеть негативные эмоции и укрепиться духовно. Чужими проблемами стоит заниматься только тогда, когда человек действительно нуждается в помощи. Не кидайтесь помогать просто так. Возможно, судьба предоставила кому-то шанс решить все самому. Можно советовать, но нельзя ничего решать или делать за других.

Постарайтесь осознать, что мы одной рукой берем у Вселенной, другой — отдаем.

Вселенная благосклонна к нам, она часто делает нам подарки, взамен ожидая отдачи — нашей любви к ней, которая выражается в любви ко всему сущему.

Рожденные в этот день всегда готовы прийти на помощь. Эти люди не конфликтны, любые проблемы стараются решить мирным путем. Застенчивость часто мешает общению, но все равно эти люди всегда обаятельны.

Тринадцатый лунный день

День решения кармических проблем.

В этот день вы можете удивиться тому, что повторяются многие ситуации из прошлого, возникают старые проблемы, требующие немедленного решения. Именно сегодня вы можете их решить, поэтому не откладывайте их решение на следующие дни. Отнеситесь к этому с должным терпением, постарайтесь освободиться от груза прошлого. Это поможет изменить ситуацию к лучшему, прибавит сил для будущих свершений.

Результативна любая обычная работа в коллективе.

Ваш ребенок — личность уникальная, он похож только на себя! Любите его таким, каким его вам дала Вселенная! Позвольте ему самовыражаться!

Не навязывайте ему свою точку зрения, взгляды на жизнь. У него свой путь.

Но вы должны помочь ему развить те таланты, которые ему подарила Вселенная. И *ни в коем случае не убивайте в нем инициативу!*

Люди, рожденные в тринадцатый лунный день, отличаются способностью легко контактировать с другими. Однако нужно научиться быть терпеливыми, иначе проявится излишняя суетливость. Как правило, такие люди крутятся в водовороте всех дел, им трудно принадлежать себе. Среди них много долгожителей.

Четырнадцатый лунный день

Очень хорошо любое важное дело начать именно в этот день. Оно обязательно принесет вам удачу.

Стоит прислушаться к рекомендациям и советам даже незнакомых людей, но это не говорит о том, что вы должны им бездумно следовать. Следите за тем, что с вами происходит. Ведь все, что с вами происходит, абсолютно неслучайно. В результате таких наблюдений можно оценить свой жизненный статус и понять, что вы значите для окружающих.

Те, кто рожден в этот день, находят жизненное призвание. Однако ему нужно еще и следовать. Как правило, они ощущают его довольно рано. Для них характерны поиск авторитета, человека, на которого они могли бы положиться и брать пример. Эти люди обладают невероятной уживчивостью с другими, хитростью, находчивостью. В силу своего характера и авторитета могут увлечь за собой. Всегда стремительны в желаниях, готовы к подвигу, наделены способностью видеть вещие сны. Обладая душевной чистотой, очень чувствительны к обману, поэтому не нужно проявлять к ним неискренность.

Избавляйтесь от разъедающих душу страхов. Избавляйтесь от мышления бедности. Избавляйтесь от всех видов беспокойства. Читайте аффирмации.

1. *Я уверена в своих силах.*
2. *Я ничего не боюсь, так как я уверена в своих силах.*
3. *Я все преодолею.*

Пятнадцатый лунный день

День соблазнов. Будьте требовательны к себе и тактичны с другими. Лунное влияние в этот день

делает человека психологически и психически уязвимым. Пятнадцатый лунный день — критический день перед полнолунием. В силу лунных вибраций вы склонны уступать соблазнам. Защититься можно, практикуя любые формы аскетизма, в том числе и в сексуальных отношениях.

Если полнолуние выпадает на пятнадцатый лунный день, то следующие за ним две недели могут принести эмоциональный дискомфорт.

День тяжелых снов и кошмаров, поэтому перед сном не загружайте желудок, желательно посмотреть легкий фильм или прочесть интересную книгу.

Если вы рождены в этот день, вам тяжело дается учение, вы, как правило, подвержены внушению со стороны других людей.

Эти люди очень легко влюбляются, что наполняет их жизнь неприятностями, иногда даже страданиями, падки на соблазн. Ваше уязвимое место — поджелудочная железа.

Аффирмации

1. *Я чувствую поддержку Вселенной.*
2. *Мне помогают Высшие силы, я чувствую их поддержку.*
3. *Мне помогают друзья, знакомые. Я чувствую их поддержку.*
4. *Я чувствую, как весь мир помогает мне.*
5. *Я благодарна Вселенной за поддержку.*

Шестнадцатый лунный день

Это день справедливости, гармонии, духовного очищения. Не кричите, не ведите себя бесцере-

монно. Надо соблюдать спокойствие, не нарушать гармонии внутреннего состояния, что бы с вами ни случилось и кто бы вас ни обидел.

Такой день требует осознания своего «Я», своих жизненных принципов.

Путь честности и добра, справедливости должен быть открыт вашим сердцам.

Прислушайтесь к себе, послушайте, как бьется ваше сердце, оно подсказывает вам, как поступить. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу — это ваша совесть, которая подсказывает, как нельзя поступать.

Символ этого дня — умеренность. Озлобленность, проявление зависти, тщеславия недопустимы. Не дайте темной стороне вашего «Я» завладеть вами. Сопровитвляйтесь, слушайте голос совести.

День подходит для принятия кардинальных решений. Так же как и двенадцатый день, шестнадцатый является подходящим для вступления в брак. День хорош для творческих людей. К вам могут приходить новые идеи, нестандартные решения — используйте их. Могут возникнуть оригинальные взгляды на привычные дела. В этот день не следует говорить о людях скверно. Впрочем, вообще никогда не следует говорить о людях скверно, помните: каким судом судите, таким будете судимы.

Поставьте или положите в рабочей комнате шар или кусочек горного хрусталя, чтобы он гармонизировал атмосферу. Это сегодня вам очень нужно, так как от этого будет зависеть ваш успех.

Рожденные в этот лунный день люди особенно чутки ко времени, способны ощущать его протя-

женность. Они милостивы, справедливы и добры. Обычно у них крепкое здоровье, они полны энергии. Любят природу, животных, обладают богатым воображением.

У рожденных в этот день, при неправильном воспитании, может присутствовать чувство обделенности, но это бывает очень редко. В основном, они готовы всем все простить.

Семнадцатый лунный день

Расслабьтесь, сегодня можно хорошо провести время и отдохнуть. Энергетика этого дня способствует обретению внутренней свободы. Это время веселья, раскрепощения. Все дела должны приносить радость. Не бойтесь посмеяться над собой. К делам и проблемам подходите спокойно и уверенно.

В этот день мир наполняется женской сексуальной энергией. Страсть, любовь, влюбленность и самые хорошие воспоминания рядом с вами: день благоприятен для проявления чувств и страстей.

В семнадцатый лунный день нельзя ругаться. Подумайте, что вам принесет конфликт. Сторонитесь любых ссор, найдите мир с самим собой. Постарайтесь избежать ненужной работы и не планируйте дел, которые могут отнять у вас много сил и времени. Не делайте долгов и не давайте обещаний, поскольку, вполне возможно, вы их не сможете выполнить.

Важно уделить внимание своему здоровью, своему телу. Стрессы не дают вам полностью расслабиться, а это истощает нервную систему.

Нельзя этого допускать. Отдыхайте! Сегодня вам не мешает поспать днем часок-другой. Расслабляйтесь при любой возможности.

Те, кто родился в этот день, не могут жить одни. У них большая потребность найти себе супруга или другого человека для сексуальных контактов. Все их жизненные устремления связаны с поиском своих половинок, дающих им внутреннюю свободу. В браке они раскрепощаются, полностью отдают себя другому. Им просто необходимо посвятить себя другому. Такие люди в одиночку никогда не смогут достичь гармонии. Не найдя спутника жизни, они превращаются в неуверенных в себе, как правило, ничего не добивающихся людей. Они считают, что жизнь проходит впустую. А что может быть хуже, когда человек себя считает ненужным?

Восемнадцатый лунный день

День испытаний, причин и следствий. Вы пожнете плоды своей работы, мыслей и действий.

Энергетика этого дня делает человека пассивным. Это тяжелый день. Некоторых людей могут преследовать кошмары. Возможно ощущение того, что вас пытаются сбить с истинного пути.

Если с вами сегодня что-то произошло, не вините никого. Ищите ответ в себе, в своих действиях и помыслах. Вспомните, где вы были несправедливы и где поступили бесчестно. Не стоит портить свою жизнь и судьбу поступками, о которых потом вам будет напоминать ваша совесть, а судьба принесет новые испытания. Ведь многого можно избежать. Живите по совести, и жизнь станет прекрасной, играющей сияющими красками мира.

Возрастает опасность поддаться чужому влиянию, начать кому-то подражать, изменить своей природе. Надо постараться увидеть себя со стороны, отказаться от иллюзий. Все происходящее в этот день является следствием наших помыслов и поступков. Не повторяйте чужих ошибок, имейте свое мнение и сумейте его отстоять.

Зажгите красную свечу и поставьте в гостиной. Это привлечет энергию созидания в ваш дом. Вам сегодня нужны сила и энергия.

Люди, рожденные в этот день, трудолюбивы и работоспособны. Если они будут последовательно двигаться к намеченной цели, наградой станут достаток и благополучие. Эти люди способны на самопожертвование, однако их скромность не позволяет им без лишней надобности напоминать о своих достижениях. Они видят мир иначе, чем все остальные. Отрицая бытие, некоторые из них становятся циниками. В этот лунный день рождаются талантливые люди, но не все могут реализовать себя. Причину нужно искать внутри себя, в своих помыслах и поступках.

Девятнадцатый лунный день

День смирения и покаяния. Этот день символизирует нравственное очищение души и совести. Надо покаяться, обдумать свои поступки, попытаться избавиться от гордыни. Сегодня будут удачны занятия творческой работой. Не допускайте проявления высокомерия и чванства.

В этот день сосредоточьтесь на своих проблемах, решение которых нельзя откладывать в долгий ящик.

Следует быть осторожными с новыми идеями и планами. Вам предложат их скорейшее воплощение — скорее всего, это будет обман. Нежелательно заключать договоры, брать на себя повышенные обязательства, брать и давать деньги в долг.

Сегодня пришло время обратить внимание на зеркала! Уничтожить, снять с них негативную энергию. Промойте их. Они должны сегодня обновиться и засиять!

Аффирмации

1. *Я сбрасываю с себя все ненужное и надуманное.*
2. *Я очищаюсь и освобождаюсь от плохих мыслей и неуверенности в себе.*
3. *Я больше не держу в себе негатива! Я полна уверенности в себе.*
4. *Я удачлива! Я несу свет!*

В этот день на свет появляются самоотверженные, готовые к самопожертвованию личности. Такие люди, как правило, добры, скромны, обладают неоценимыми душевными качествами.

Но в это же время рождаются склонные к предательству и коварные люди, хитрецы, а также творцы-одиночки, которые нередко остаются непонятыми другими людьми. Часто такие люди могут испытывать тягу к спиртному и наркотикам.

Двадцатый лунный день

День начался, и его нужно провести правильно, не внося дисгармонии в мир Природы. Как это сделать?

В этот день нельзя проявлять высокомерие, злобу, брезгливость. Лучше не начинать никаких дел, они могут выйти из-под контроля. Неужели, если сегодня вы подчистите старые дела, а новые не начнете, что-то изменится?

Люди, рожденные в этот день, способны стать подвижниками, жертвовать всем ради какого-то дела. Они живут ради подвига, всю жизнь готовясь к чему-то великому. И если они не живут в разрез со своей совестью, они обязательно достигнут высокой цели.

Не слушайте людей, окружающих вас, которые жалуются на свои неудачи! Не позволяйте разрушающим энергиям проникнуть в вас. *Сегодня вы наиболее уязвимы.* Но знайте, ваше счастье и сила внутри вас. Загляните в себя! Сколько там сил и возможностей! А значит, у вас есть все, чтобы в этот день быть сильной, чтобы противостоять злу, чтобы почувствовать себя уверенной.

Если человек, рожденный в двадцатый лунный день, возводит идею в ранг священной и поклоняется ей, он может стать диктатором, считающим, что знает все.

Многие религиозные деятели, люди, обладающие сверхчувственным восприятием, родились именно в двадцатый лунный день.

Двадцать первый лунный день

Это решительный, важный день. Этот день поможет вам обрести уверенность в себе, решительности. В это время надо стремиться быть честным, справедливым, даже в мелочах. Благоприятно

осуществлять дела, связанные с долгом, принимать на себя ответственность. Не рекомендуется уединяться, оставаться одному.

В двадцать первый лунный день появляется возможность стать лучше и проявить свои лучшие качества.

Станьте более уверенной в своих силах. Вам сегодня нужна уверенность. Впереди удача, вам только нужно ее не упустить.

Любите себя, своих родных и близких. Проведите родителей и друзей. Пусть любовь войдет в ваше сердце. Признавайтесь в любви себе и Вселенной!

Аффирмации

1. *Я люблю себя.*
2. *Я люблю своих родителей.*
3. *Я люблю весь мир.*
4. *Я люблю Вселенную.*
5. *Вселенная благосклонна ко мне и отвечает мне любовью.*

Рожденные в этот день становятся защитниками справедливости. Но если они пренебрегают справедливостью и честью, то могут превратиться в гордецов, ничего не замечающих в слепом порыве и способных идти своей цели даже по трупам.

Эти люди умеют и любят трудиться, обладают большой работоспособностью. В общении с друзьями, коллегами по работе, родственниками — вежливы и корректны.

Двадцать второй лунный день

Это день мудрости, получения и использования знаний. Энергия Луны в этот день усиливает умственные способности, новая информация легко усваивается, приходят новые идеи и решения.

В двадцать второй лунный день следует проявлять альтруизм, передавать собственный опыт, знания, проявлять щедрость.

Сегодня день удачен для расширения своего кругозора. Читайте, дерзайте! У вас сегодня больше возможностей все запомнить. Общайтесь с интересными людьми. Расширяя круг своих знаний, мы расчищаем путь к успеху. Стремитесь к новому, неизведанному.

Рожденные в этот день способны проникать в суть всех вещей, им с легкостью удастся постигать любую науку. Их задача в жизни — преумножать духовное богатство, бороться за справедливость. Однако некоторым из них свойственны непреклонность, убеждение в собственной правоте, что не всегда нравится окружающим их людям. Однако свое мнение вы должны отстаивать, но только не воинственно. Будьте хозяином своего слова.

Двадцать третий лунный день

Будьте сегодня внимательны и бдительны.

Это один из дней обольщения и провокаций, способных вызвать всплеск отрицательных эмоций. Особенно остерегайтесь чувства мщения. Мечь никогда никого не сделала лучше и чище. Если вы и отомстите кому-то, это может обернуться против вас в самое ближайшее время. В этот

день нужно стремиться избавиться от излишней агрессивности, не поддаваться на всевозможные авантюры, не ввязываться в драки. Не забывайте, что есть огромная сила у слова. Именно этим мощным оружием вам нужно сегодня обойтись.

Этот день должен стать периодом воздержания, в том числе и в интимных отношениях, осторожности, аккуратности, обретения новых сил. Двадцать третий лунный день — время самопожертвования, покаяния, понимания и прощения. Не следует вести сидячий образ жизни. Под лежащий камень вода не течет.

Всем людям в этот день следует практиковать уверенность в себе и настойчивость. Нельзя сомневаться в выборе своего жизненного пути, нужно двигаться к своей цели несмотря ни на что. Будьте уверены в своих силах. Уверенность приблизит вас к намеченной цели.

Начните жить в любви и добре. Простите себя и окружающих. Не думайте о врагах и неприятелях, желая им плохой участи. Простите их и просто вычеркните их своей жизни. Возможно, они стали такими, потому что в свое время недополучили любви, участия и доброго отношения к себе.

Смотрите на мир любящими глазами. Отвечайте Вселенной любовью на все ее уроки. И вы, дорогие мои, будете заслуженно вознаграждены. Любите себя и любите мир вокруг — и мир ответит вам своей улыбкой!

Для рожденных в этот день характерны цепкость, мертвая хватка в делах. Смело продвигаясь по жизни, они проявляют зрелость, понимание реальности. Как правило, эти люди не обладают красивой внешностью, но они красивы душой и

необыкновенно обаятельны. Успех в жизни целиком зависит от них самих, от их воспитания, образования, умения общаться с людьми.

Двадцать четвертый лунный день

День связан с сильным энергетическим потенциалом. В этот период мир наполняется мужской сексуальной энергией, которая нуждается в правильной реализации или перераспределении. Любой женщине и девушке нужно быть внимательными, чтобы не спровоцировать мужчин на некрасивые поступки.

В этот день необходимо быть очень внимательными ко всему, что происходит. Нельзя позволять себе тосковать, так как чувство безысходности может перерасти в депрессию, выход из которой не так просто найти.

В двадцать четвертый лунный день подчас трудно осознавать происходящее, можно потерять ориентацию в жизни.

Избавляйтесь от внутренних комплексов.

Аффирмации

1. *Я создана быть счастливой.*
2. *Я удачлива и уверена в себе.*
3. *Я принимаю удачу, счастье, любовь!*

Рожденные в этот день имеют огромный энергетический потенциал.

Есть и другая сторона этого дня: люди этого дня временами хотят уйти в себя, закрыться от окружающих, как бы погрузиться в спячку. Иногда про таких говорят: «Спит на ходу». Эти люди

часто бывают «не от мира сего». Тем не менее среди них часто встречаются творческие люди, наделенные богатым воображением.

Двадцать пятый лунный день

День пассивности, одиночества, покоя, а значит, сосредоточения и самоуглубления. Ваша излишняя поспешность, суэта, бестолковая беготня будут только вредить и ни к чему не приведут. В это время полезно прислушиваться к своему внутреннему голосу, анализировать прожитое, свой внутренний мир. Надо быть особенно внимательными к любым сообщениям, откуда бы они ни поступали. С любой, даже незначительной новостью в этот день к человеку может прийти мудрость.

Благодарите Вселенную за все то, что она вам дает! Начинайте и заканчивайте день словами: «Господи, благодарю Тебя за все, что Ты мне даешь!»

Все, что происходит, происходит для нашего высшего блага, и если желания исполняются не сразу, а может быть, и совсем не исполняются, не отчаивайтесь! Вселенная учит нас и порой дает другие возможности реализовать себя, а не те, которые мы себе желаем. Главное — не разочаровывайтесь в себе и своих возможностях. Проявляйте настойчивость. Возможно, вы получите даже больше, чем ожидали.

Люди двадцать пятого дня даже в молодые годы уже рассуждают зрело, имеют свое мнение, а это так важно и актуально сегодня. Их позиция часто взвешена и продумана. Это мудрые, неторо-

птивные люди. В жизни им сопутствует удача, они счастливы. Рядом с такими людьми комфортно и спокойно. Кроме того, они обладают способностью видеть вещие сны.

Двадцать шестой лунный день

Жесткие ритмы, исходящие от Луны сегодня, способны спровоцировать конфликты. Не стоит пытаться уладить бытовые дела, суесться: результата не будет, а возможность растратить свою энергию на пустяки вполне реальна. Вот почему активные действия противопоказаны. Следует отдыхать, быть разумным и экономным в делах. Не надо ничего предпринимать и начинать, поскольку это принесет ущерб. Сегодня для начинаний и любви — неудачный день.

Ни в коем случае нельзя хвастать достижениями, демонстрировать свое превосходство, испытывать удачу.

В этот день можно понять, как к вам относятся другие. Если человек сильно обольщается на свой счет, то обязательно произойдет событие, которое раскроет ему глаза.

После проведенного дня мы напряжены и чувствуем усталость.

Когда приходите домой, вымойте руки и умойтесь холодной водой. Это снимет напряжение, усталость и негативную энергию.

Посмотритесь в зеркало и скажите:

- 1. Я успешна и красива.*
- 2. Я полна жизненной и творческой энергией.*
- 3. Я уверена в себе и своих возможностях.*

Рожденные в двадцать шестой лунный день, как правило, живут сложной, тяжелой жизнью из-за постоянной внутренней самооценки. Для них одним из способов повышения духовного уровня является выполнение ранее данных обещаний. Имея большой опыт, они способны давать людям хорошие практические советы. Здесь есть к чему прислушаться и взять пример. Многие из них достаточно состоятельны, даже богаты. При чем богатство для них не самоцель в жизни.

Двадцать седьмой лунный день

Это день надежд и поисков. Если не слишком погружаться в повседневную рутину, а посвятить себя созерцанию возвышенного, то можно неожиданно найти решение проблемы, которая давно вас беспокоит. Не упускайте такой шанс.

Человек имеет прекрасную возможность найти себя, передать имеющиеся знания другим людям. Это время избавления от иллюзий, осознания ответственности за каждый совершенный поступок.

В двадцать седьмой лунный день рекомендуется бодрствовать во всех смыслах этого слова, а также слушать спокойную музыку, способную погрузить в тонкие духовные состояния. Если вы пишете стихи, сегодня они будут идти как откровение свыше.

Напишите на бумаге свое желание. Расслабьтесь и размышляйте о своем желании. А теперь представьте его исполнение. Когда желание исполнится, поблагодарите Вселенную за помощь!

Люди, рожденные в этот день, постоянно переживают перемены, излишне колеблются и часто

не в силах реализовать собственный потенциал. Обуреваемые вечной жаждой познания, они становятся бродягами, фантазерами, мистиками. Эти люди — одни из тех немногих, кто еще способен на бескорыстную, идеальную любовь. Однако если они ее не находят, часто опускаются. могут даже пристраститься к алкоголю или наркотикам.

Двадцать восьмой лунный день

Благоприятный, светлый, чистый день. Сегодня, даже если и не захотите, все равно будете пребывать в приподнятом настроении. Вам нужно уметь контролировать свои эмоции, иметь целомудренные помыслы.

Это день работы со снами. Припомните сон — возможно, ваш ангел что-то пытается рассказать или предостеречь. Во сне человек может получить духовное прозрение, понять свое предназначение. Утром, после пробуждения, нужно сосредоточиться и попытаться вспомнить, о чем был сон, что он мог «рассказать». От его прочтения зависит вся дневная деятельность.

Мы учим детей на собственном примере общаться с окружающим миром. Мы учим их своему отношению к жизни, а они перенимают наш настрой и наши взгляды на те или иные вещи.

Они учатся у нас быть счастливыми.

Люди, рожденные в двадцать восьмой лунный день, чрезвычайно разные. Одни — не способны отличать хорошее от плохого. Как правило, они циничны, неразговорчивы, гордятся тем, что не имеют привязанностей. Другие — альтруисты, к

которым тянутся люди. Такие высоконравственные натуры несут в мир добро и свет. Очень хорошо иметь такого друга или подругу.

Двадцать девятый лунный день

Внимание! Это самый страшный и опасный день в лунном месяце. Поэтому следует остерегаться ненужных связей, сторониться назойливых и пустых людей. Нужно стараться избавиться от мрачных мыслей и беспросветной тоски. С утра хорошо дать себе установку: ни о чем плохом не думать, никаких беспокойств, сомнений. Последующие дни за это вознаградят. Следует отказаться и от праздной жизни, гулянок, в том числе и от сексуальных контактов.

Все события, которые в этот день произойдут, укажут на проблемы, над которыми нужно поработать. Рекомендуются смирение и покаяние. Наказания в этот день стоит принимать «без вопросов», поскольку они — всего лишь результат того, что мы сделали раньше.

Контролируйте любые негативные мысли по отношению к себе. Если у вас возникли негативные мысли, постарайтесь от них избавиться как можно быстрее. Вам помогут аффирмации.

Аффирмации

1. *У меня все хорошо, а будет еще лучше.*
2. *Я уверенно иду к своей цели.*
3. *Меня ждет успех и удача.*
4. *У меня все получается и все получится!*

И никогда, понимаете, никогда даже не допускайте мысли о том, что у вас что-то не получится!

Верьте, у вас все получится!

У рожденных в этот день идет постоянная борьба самих с собой. Как правило, такие люди долго живут, но судьба постоянно посылает им испытания и трудности.

Постарайтесь преодолеть в себе дух противоречия, и вам станет легче жить.

С людьми, рожденными в двадцать девятый лунный день, трудно дружить и жить в семье. Помочь им можно с помощью открытой любви и искреннего внимания, только они сами должны это принять.

Тридцатый лунный день

День гармонии и покаяния. Сегодня вы с успехом сможете довести до конца начатые дела. Это лучшее время для отдыха, радости, созерцания природных красот. Вас будет очаровывать окружающая Природа, вы открыты для красоты. Следует отбросить суету, отказаться от всего наносного и подготовить себя к приобретению чего-то нового. Состояние ожидания чуда — вот самая эффективная психологическая установка.

Родиться в тридцатый лунный день — большая награда. Такие люди приносят в мир любовь и прощение. От них так и веет добротой, спокойствием. Женщины, рожденные в тридцатый лунный день, — надежные, верные подруги и самоотверженные матери. Они однолюбы, ищут свою половинку долго и, находя, остаются верными и преданными ей до конца. Они дарят людям радость, заражают всех простотой, радушием. Еще одна характерная черта рожденных в это

время — духовная и житейская мудрость. В этот день нужно хоть немного брать на себя функции, которые люди тридцатого лунного дня выполняют на протяжении всей жизни.

Перед очищением сделайте уборку дома, добавив в воду соль. Откройте окна, впустите в дом свежий воздух.

Зажгите ароматические палочки сандала и оставьте их в каждой комнате.

Возьмите святую воду и, начиная от входной двери и дальше, окропите весь дом, не забывая заглянуть в темные, труднодоступные места.

ЛУНА И БОЛЕЗНИ

Вы не задумывались над тем, почему некоторые болезни исчезают, а другие продолжают свое смертоносное течение? Почему наши тела временами излечиваются сами собой, а в других случаях этого не происходит? Почему не всегда помогают лекарства?

В телесных ощущениях и симптомах заключена великая мудрость. Наше рефлекторное осознание вызывает реальность.

Все в мире вибрирует и все в мире реагирует на вибрации, исходящие от других людей, предметов, планет, Вселенной. Мы все — одно целое, одно большое целое.

Наши мысли, слова и желания рождают определенные волны, имеющие энергетическую силу. То, как мы мыслим, формирует нашу среду и будущие события, здоровье или болезни.

Чистые помыслы и желания, резонируя, дают жизнь нашим клеткам и молекулам, из которых состоит наше материальное тело. Его сохраняет Вселенная для того, чтобы вы, имея хорошие вибрации, улучшали мир. Если помыслы нечисты — болезни, Вселенная избавляются от вас или дают возможность осознать свои ошибки.

И все вы прекрасно знаете, что планеты, в том числе и Луна, тоже имеют свое влияние на наши волны и, резонируя, побуждают к определенным действиям или определенным событиям, желаниям.

Аффирмации на здоровье

1. *Болезнь отступила, и я восстанавливаю силы.*
2. *Я чувствую себя прекрасно.*
3. *Я полна сил.*

4. Я полна энергии и света.
5. Я сильна и энергична.
6. Я здорова и счастлива.

ВЛИЯНИЕ ЛУНЫ НА ЗДОРОВЬЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЕЕ ПОЛОЖЕНИЯ В ЗОДИАКЕ

Приведенная ниже таблица дает обзор различных факторов воздействия отдельных знаков зодиака на части тела, части растений, качество продуктов питания и т. д.

Факторы влияния Луны в зависимости от ее положения в зодиаке

Знак зодиака	Часть тела	Системы и органы
Овен	Голова, мозг, глаза, нос	Органы чувств
Телец	Гортань, зубы, челюсти, горло, миндалины, уши	Система кровообращения, органы речи
Близнецы	Плечи, предплечья, пальцы рук, легкие	Система желез
Рак	Грудь, легкие, желудок, печень, желчный пузырь	Нервная система
Лев	Сердце, спина, диафрагма, артерии	Органы чувств, система кровообращения

Луна в жизни женщины

Знак зодиака	Часть тела	Системы и органы
Дева	Нервы, селезенка, поджелудочная железа	Система кровообращения, органы пищеварения
Весы	Бедра, почки, мочевой пузырь	Система желез
Скорпион	Половые органы, Мочеточники	Нервная система
Стрелец	Бедра, вены	Органы чувств
Козерог	Колени, кости, суставы, Кожа	Система кровообращения
Водолей	Лодыжки, вены	Система желез
Рыбы	Ступни, пальцы ног	Нервная система

Связь различных органов и систем организма со знаками зодиака

Знак зодиака	Орган, управляемый знаком
Овен	Голова, органы чувств, верхняя челюсть, зубы, уши
Телец	Гортань, органы речи, нижняя челюсть, зубы, шея, затылок, миндалины
Близнецы	Плечи, руки, пальцы рук, легкие
Рак	Грудь, желудок
Лев	Сердце, спина, диафрагма, артерии

Знак зодиака	Орган, управляемый знаком
Дева	Органы пищеварения
Весы	Почки, мочевой пузырь
Скорпион	Половые органы, анус
Стрелец	Печень, кожа, кровь
Козерог	Кости, суставы, желчный пузырь
Водолей	Голени, лодыжки
Рыбы	Ступни, пальцы ног

Суточный ритм внутренних органов

Орган	Фаза подъема, часы	Фаза спада, часы
Желудок	7-9	9-11
Селезенка. Поджелудочная железа	9-11	11-13
Сердце	11-13	13-15
Тонкий кишечник	13-15	15-17
Мочевой пузырь	15-17	17-19
Почки	17-19	19-21
Кровообращение	19-21	21-23
Общая аккумуляция энергии	21-23	23-1
Желчный пузырь	23-1	1-3

Орган	Фаза подъема, часы	Фаза спада, часы
Печень	1-3	3-5
Легкие	3-5	5-7
Толстый кишечник	5-7	7-9

С 7 до 9 часов утра — желудок

Толстая кишка после выполненной работы находится в состоянии кратковременного покоя, желудок же работает «на высоких оборотах» и готов к поставке энергии. Но каких именно видов энергии? С чего начинается ваш день? С кругов под глазами, сигареты, чашки кофе или утренней газеты? Или же с сухофруктов, с полноценной пищи и чая из трав?

Утром особенно важна спокойная обстановка. Вставайте заранее, чтобы спокойно собраться, позавтракать в свое удовольствие. Найдите для себя ответ на вопрос, что мешает просыпаться счастливым, и возьмите дело в свои руки!

С 9 до 11 часов — селезенка, поджелудочная железа

В это время желудок отдыхает, а селезенка, поджелудочная железа работают в полную силу. Поэтому поздний завтрак отягощает желудок и вызывает чувство усталости.

Поджелудочная железа контролирует уровень сахара в крови. Если вам в это время хочется перекусить чем-то сладким, уровень сахара подни-

мается, и железа начинает активно работать, чтобы его снизить. Поэтому, как бы вам ни хотелось, откажитесь от этого, хотя бы на эти два часа.

До полудня идет активная борьба с инфекциями, а селезенка вырабатывает большое количество белых кровяных телец.

С 11 до 13 часов — сердце

В фазе активной работы сердца старайтесь не перегружать этот надежный насос перееданием, а просто «заморите червячка». Учтите к тому же, что чувство насыщения появляется не сразу, а минут через 5 после еды. К сожалению, отдохнуть после обеда нам чаще всего не удастся, но, по крайней мере, перенесите на другой час сумасшедшую беготню по магазинам.

Людям, не занятым физическим трудом, лучше вообще отказаться от обеда в столовой. Почему, например, служащие, занятые неполный рабочий день, часто успевают не меньше тех, кто работает целый день? Ответ вы получите дальше.

С 13 до 15 часов — тонкий кишечник

Нередко около часа дня внезапно наступает усталость и лень, особенно после плотного обеда. Сердечная деятельность и кровообращение слабеют; тонкий кишечник, несущий основную нагрузку в процессе пищеварения, заявляет о своих правах, работает с двойным старанием и желает, чтобы ничем другим мы в это время не занимались. Его деятельность управляется вегетативной нервной системой, на которой отрицательно ска-

зываются волнение и стрессы. Если было бы возможным хотя бы увеличить обеденный перерыв, наши фирмы и учреждения значительно сэкономили бы на больничных.

С 15 до 17 часов — мочевого пузыря

Мочевой пузырь, этот важный очистительный орган, особенно хорошо работает с 15 до 17 часов. Если вы в это время при хорошей погоде соберете букет белой яснотки и поставите его в вазу, то в течение многих дней (независимо от погоды) сможете отрывать листочки и заваривать замечательное профилактическое средство против инфекций мочевого пузыря. Лучше всего собирать яснотку при молодой Луне в дни Скорпиона (начиная с мая). Напитки, полезные для мочевого пузыря, действенны до 19 часов, когда заканчивается активная фаза почек, пришедшая на смену активной фазе мочевого пузыря. Любой чай, очищающий кровь, лучше пить при ущербной Луне с 15 до 19 часов. И вообще, в это время хорошо много пить.

С 17 до 19 часов — почки

Эти 2 часа лучше всего работает основной очищающий орган — почки. Уже много говорилось о том, как важна для организма эффективная очистка от ядов. Если, например, у вас есть возможность записаться на курс массажа рефлексных зон стопы после 17 часов, воспользуйтесь шансом: это будет очень полезно для перегруженных почек и, таким образом, для всего организма.

После 19 часов лучше пить меньше, особенно перед сном. Нежелательны какао и молоко — они в это время хуже перерабатываются. Теплое молоко перед сном, о котором так много говорят, приносит больше вреда, чем пользы! Молоко — это еда, а не питье.

С 19 до 21 часа — кровообращение

С 19 до 21 часа лучше всего работают органы кровообращения. В это время мы думаем о чем угодно, только не о сне.

Есть люди, которые именно в это время становятся по-настоящему бодрыми. Сколько нервов можно сохранить, скольких скандалов избежать, если считаться с природными ритмами! Многие дети с семи до девяти лучше всего делают уроки, у иных только вечером просыпается настоящий интерес к учебе. Если ваши дети именно такие, то мы советуем прекратить борьбу. Один-два часа отдыха от детей не стоят того, чтобы нарушать ради них мир в семье.

С 21 до 23 часов — общая аккумуляция энергии

2 часа концентрации энергии у китайцев называются (в соответствии с меридианом тела) «время тройного обогревателя». Если человек с 21 до 23 часов мерзнет и может уснуть только в натопленном помещении, то он должен рассматривать это как сигнал. Ему не хватает физического или душевного равновесия, на что следует обратить внимание.

Многие люди считают эти часы наиболее активными, временем, когда энергия стремится к максимуму. Особенный прилив сил ощущает молодежь, которая, вместо того чтобы думать об отдыхе, отправляется на дискотеку. Вы хоть раз чувствовали усталость от прекрасного вечера, после праздника, длившегося всю ночь?

С 23 до 1 часа ночи — желчный пузырь

Для желчного пузыря и печени с 23 до 1 часа — лучшее время. По вечерам лучше отказаться от жирной пищи — она дополнительно нагружает желчный пузырь и печень и препятствует их оптимальному функционированию. При проблемах с желчным пузырем маленькими глотками выпейте горячий чай (ни в коем случае не холодные напитки). Хорошее укрепляющее средство — сок редьки. Кишечник следует разгрузить, в случае необходимости с помощью клизмы очистить полностью, а тело нужно держать в тепле.

Для тех, у кого проблемы с желчным пузырем и печенью, ядом является работа в ночную смену, так как оба органа не имеют возможности расслабиться.

С 1 до 3 часов ночи — печень

Отдых очень полезен для печени, существует даже лечение сном. Это связано с тем, что печень восстанавливается и проводит очищение организма только во сне. Поэтому очень вредно перегру-

жать печень с 1 до 3 часов ночи. Не последнюю роль при отдыхе играет основательное прогревание организма (чаще всего в постели).

Никотин и алкоголь особенно вредны между 1 и 5 часами — факт, объясняющий следующую статистику: у женщин реже бывают проблемы с печенью, чем у мужчин, потому что пьющие женщины предаются своему пристрастию, как правило, тайно, в течение дня.

С 3 до 5 часов утра — легкие

Альпинисты и туристы знают, что гораздо лучше отправляться в путь в 3 часа, чем «выспавшись», в 5 часов утра. Высшая фаза работы легких длится с 3 до 5 часов. Хороший старт позволит перепрыгнуть энергетический провал, который наблюдается после 5, — ведь вы уже успели разбежаться. Курящие привычно кашляют по утрам, чтобы избавиться от мельчайших инородных веществ, попавших на внутренние органы.

Кстати, если вы регулярно просыпаетесь ночью в одно и то же время, есть причины предположить, что не все в порядке с тем органом, который переживает фазу подъема.

С 5 до 7 часов — толстый кишечник

Пища задерживается в тонком кишечнике примерно на 2 часа и на 20 часов — в толстом. При поносе можно говорить о проблемах с пищеварением в тонком кишечнике, при запорах же — о слишком длительном уплотнении. Между 5 и 7

часами утра можно поддержать очистительную работу толстого кишечника, выпив стакан чуть теплой воды или съев несколько сухофруктов.

Совершив это маленькое путешествие по суткам, вы познакомились еще с одними внутренними часами человека, за которыми бесполезно будет последить. Зная вышеописанные ритмы, вы будете больше доверять своей интуиции и сможете устранить несоответствие между нормой и действительностью.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА С ПОМОЩЬЮ ЛУНЫ

Как вывести шлаки из организма

В 1955 году немецкий врач Г. Г. Рекевег создал теорию гомотоксикологии, то есть зашлакованности организма. Он рассматривал болезни как проявление защитных сил человека, нашей иммунной системы против внешних и внутренних токсинов. Значит, мы болеем, потому что в нас скопилась критическая масса токсинов, а тело объявило всей этой мерзости войну. Как только установится равновесие, наступит «перемирие», и мы будем чувствовать себя значительно лучше. Как же определить степень загрязненности своего организма?

Рекевег выделил 6 стадий состояния тканей, которые показывают степень зашлакованности организма.

На 1-й стадии, которую он назвал физиологической, человек сам справляется с выведением шлаков, происходит это благодаря обмену веществ.

На 2-й стадии выделение шлаков из организма патологически увеличено: у нас повышается температура, появляются насморк и кашель, понос, выделение гноя, пота... Могут возникать всевозможные воспаления — уплотнения, покраснения, нагноения, таким путем организм пытается переработать токсичные отходы в нетоксичные.

На 3-й стадии зашлакованность достигает такого предела, что могут появиться опухоли — фибромы, липомы, полипы, геморрой, а также ожирение или чрезмерная худоба.

Эти первые три стадии интоксикации вполне обратимы, организм борется — и он всеми силами старается обратить на это ваше внимание.

Четвертую стадию Рекевег назвал стадией насыщения. В этой стадии появляются симптомы вегетососудистой дистонии, постоянные мигрени, начинается остеохондроз, нарушается обмен веществ, не исключен ранний климакс и синдром хронической усталости.

На 5-й стадии — стадии разрушения — возникают необратимые заболевания: атрофический ринит, парезы, циррозы...

А на шестой — злокачественные образования.

Получается, что дорожку к раку мы протаптываем сами, собственным небрежением к своему телу. Рекевег отметил еще одну важную закономерность: сначала токсины накапливаются в коже, в ротовой полости, в желудочно-кишечном тракте; затем они проникают глубже — в печень, почки, половые органы; и в конце концов шлаки заполняют соединительную ткань — кровь, лимфу, мышцы, хрящи.

Теперь вы понимаете, почему производить очистку организма тоже нужно поэтапно: от поверхностных органов и тканей к внутренним. Сначала надо привести в порядок кожу, рот, язык, нос и носоглотку, потом — прямую кишку и толстый кишечник, а затем уж — внутренние органы, суставы, кровь, лимфу.

О многом может нам поведать состояние нашего языка. В норме язык должен быть розовым и чистым. Проходят годы, и мы все чаще видим, что на языке появляется желтый или белый налет. Чаще всего такое изменение вида языка показывает, что нарушена функция желчного пузыря, а если язык окрашен в желтый цвет и снизу — можно предположить начало гепатита. Будьте настороже, если язык меняет свой естественный цвет: синюшный свидетельствует об ацидозе, бледный — об анемии, темно-красный бывает во время тяжелых инфекционных болезней. пневмониях и почечных нарушениях, красный — дает ишемическая болезнь сердца и различные интоксикации. А если вы увидели белый налет на языке — скорее всего, это говорит о расстройстве желудочно-кишечного тракта. Иногда на языке заметны неравномерно окрашенные области или места кровоизлияний. Если по правому краю языка выступили красные сосочки, возможно, нарушена функция левой доли печени, если — по левому, то, соответственно, правая. Если появились красные сосочки на передней части языка, это указывает на неполадки с органами малого таза. Редко, но можно увидеть географический язык: он весь расчерчен разными по цвету и величине участками. Такой язык рас-

сказывает о хронических заболеваниях кишечника или тяжелых психических расстройствах. Чёрный язык бывает при сильном обезвоживании организма и поражении желчного пузыря или поджелудочной железы. Лакированный язык — красный, блестящий и начисто лишенный сосочков — свидетельствует о раке желудка, нарушении всасывающей функции кишечника. Язык с глубокими поперечными разломами — показатель мозговых нарушений, если же обладатель такого языка не жалуется на здоровье — то не факт, что через несколько лет он не получит инсульт.

Дорогие женщины, запомните эту информацию. Она очень нужна и вам, и вашим близким.

Очищение полости рта и глотки

Даже стыдно напоминать взрослым женщинам, что зубы надо содержать в хорошем состоянии, регулярно их чистить, а рот не забывать полоскать. Но делать это нужно утром и вечером, а еще лучше — каждый раз после еды, чтобы на зубах и между ними не осталось кусочков пищи. Кроме патентованной зубной пасты, можно употреблять не менее полезные народные средства. На убывающей Луне полезно чистить зубы смесью соды с солью.

Для полоскания десен на растущей Луне приготовьте полоскание из чистотела. Для этого возьмите чайную ложку измельченных сухих листьев или корней растения, залейте одним стаканом кипятка и настаивайте 20 минут, после чего полощите горло, рот и зубы.

Если кровоточат десны, на растущей Луне заваривайте дубовую кору: на полчайной ложки коры — стакан кипятка, и все это кипятите несколько минут, а потом настаивайте 15–20 минут.

Советую счищать налет с языка.

Не стоит носить во рту микробы. Можно чистить специальными щеточками, которые сейчас продаются в магазинах, а можно использовать специально для этой цели заведенную ложечку, похожую на шпатель. Снимайте налет от корня языка к его концу. Потом прополощите рот.

А еще существует замечательный способ очищения полости рта. Для этого нужно сосать оливковое, подсолнечное или кукурузное масло. Берут в рот столовую ложку масла и в течение 15–20 минут сосут как конфету. Сперва масло во рту густеет, потом разжижается, и тогда его надо выплюнуть. Глотать масло нельзя! Выплюнутая жидкость должна быть белого цвета. Очищение маслом хорошо вытягивает из ротовой полости ядовитые вещества, препятствует образованию злокачественных опухолей. Проводить такую процедуру лучше всего утром натощак или вечером перед сном. Только не забудьте каждый раз хорошо прополоскать рот.

Очищение толстого кишечника

А сколько неприятностей может доставить нам состояние нашего кишечника! Обычно мы и не подозреваем, что нарушения в работе толстого кишечника сказываются на других органах. Допустим, заболело у нас горло. Мы-то считаем, раз горло — значит, простуда. А виноват кишечник! Запоры, дисбактериозы, боли и урчание в животе, мигрени,

понос, фурункулез, сыпь, неврастения, язвенный колит, артриты, заболевания печени, ангины, риниты, синуситы, герпес, бронхиальная астма, полипы и множество других неприятных вещей вызывают плохое состояние толстого кишечника. И если его своевременно не очищать, может это привести к тяжелым последствиям. А очищать-то известно как — клизмами! Один раз в месяц можно проводить эту полезную процедуру, если вы определили, что ваш организм загрязнен.

Но правильно ли вы делаете клизму? Прежде всего, для клизмы у вас должна быть либо кружка Эсмарха, либо большая спринцовка. Воду лучше брать кипяченую, комнатной температуры — такая вода усиливает перистальтику кишечника. Можно добавить в нее свежий свекольный сок (1–2 столовых ложки на литр) или немного лимонной кислоты. Лучшее время для клизмы — 5–7 часов утра или 20–21 час вечера.

Делать клизму надо в положении, которое вам наиболее удобно: лежа на левом боку с поджатыми к животу коленями, сидя на корточках, стоя на коленях с упором на локти, стоя уперевшись ладонями в колени или лежа на спине. При этом живот ваш должен быть расслаблен. И когда вы вводите в кишечник воду, надо энергично втягивать в себя ртом воздух и коротко его выдыхать. Это помогает хорошо втянуть в себя всю воду. Когда вы это сделали, зажмите анальное отверстие специальной прокладкой и постарайтесь минут семь воду не выпускать. Особенно хорошо немного походить, поглаживая живот. От поглаживания проходит боль в кишечнике. После правильно поставленной клизмы вы почувствуете легкость во всем теле.

После процедур наладится ваше пищеварение, а значит, улучшится цвет лица, кожа станет мягкой и бархатистой. Вы будете не только хорошо себя чувствовать, но и отлично выглядеть. Согласитесь, для женщины это очень и очень важно!

Очень важно учитывать соответствия между положением Луны в зодиаке и лечебными процедурами. Рекомендуемые лечебные и профилактические процедуры при прохождении Луны по знакам зодиака:

Луна в Овне — проводить очищение почек и мочевого пузыря.

Луна в Тельце — процедуры с половыми органами и анусом.

Луна в Близнецах — косметические процедуры, очищение крови и печени.

Луна в Раке — выведение шлаков и камней, очищение суставов и позвоночника.

Луна во Льве — исцеляющие настроения и молитвы.

Луна в Деве — солевые ванны, массаж и лечение ног, очищение лимфы.

Луна в Весах — выведение жидкости из головы, очищение ушей, носа, языка и глаз.

Луна в Скорпионе — очищение горла, компрессы на шею.

Луна в Стрельце — массаж рук, плеч, очищение легких.

Луна в Козероге — очищение желудка, печени.

Луна в Водолее — процедуры с сердцем и сосудами.

Луна в Рыбах — очищение кишечника, выведение шлаков.

Особенно благотворно влияют на пищеварительную систему, а также на кровь, нервы и поджелудочную железу те травы, которые были собраны в дни Рыб. Например, очень полезно пить чай из крапивы, собранной именно в дни Рыб. Запасы на зиму лучше всего делать в сентябре, так как в это время под знаком Рыб появляется ущербная Луна.

С давних пор замечено, что женщины воспринимают мир сквозь призму эмоций. Следовательно, программу оздоровления нужно строить тоже на основе эмоционального восприятия.

«Любящая женщина — ангел на земле», — говорит одна из пословиц.

«Перед злой женой сатана — младенец непорочный», — гласит другая...

Женщины острее реагируют на поощрения и наказания, болезненнее реагируют на конфликты и неприятности на работе и дома. У женщин более личное отношение к событиям.

Давайте попробуем каждый день начинать с аффирмаций (короткий текст-убеждение). Это своеобразный аутотренинг. Поверьте мне, что пройдет совсем немного времени, и вы почувствуете их благотворное влияние на ваше самочувствие.

Ведь всем нам так необходим душевный покой! Он означает уверенность в себе и своих силах.

Не старайтесь быть похожими на кого-то, вы должны понять, что вы — единственны и неповторимы. И не мучайте своих детей, воспитывая их с точки зрения идеала, который вписывается

в рамки вашего восприятия! У всех свои таланты, своя цель в жизни и своя жизненная программа. Не разрушайте законы Вселенной!

Счастье жизни составляется из отдельных минут, из маленьких, быстро забывающихся удовольствий, от чуткого понимания, от поцелуя, улыбки, доброго слова и взгляда, сердечного комплимента и бесчисленных добрых мыслей, искренних чувств.

ЛУНА И КРАСОТА

Вы сегодня проснулись в плохом настроении, у вас днем нет хороших событий? Вы забыли, когда ходили к косметологу? У вас нет желания сделать маникюр? На работе вас не понимают? Остановитесь! Оглянитесь вокруг. Ведь жизнь так прекрасна!

Вы не верите в свои силы? Да нет, просто вы не любите себя! Нужно немедленно менять себя и свое отношение к происходящему. Начните с себя.

Вспомните, что вы думаете или говорите, увидев себя утром в зеркале? «Ну и рожа... Ну и фигура... Опять эти отеки и морщины...» И даже не представляете, какой урон наносят вам эти слова! Они вас просто программируют вас быть именно такими. Особенно опасно, когда такие установки вы произносите на растущую Луну.

Отбросьте негативные мысли. Прекратите твердить себе, что все плохо, иначе вы получите то, о чем думаете. Потому что ваше подсознание (кстати, Луна влияет на подсознание человека) не улавливает отрицания, оно уверено, что вы **хотите быть несчастной** — и выполняет ваш «заказ».

Каждое утро желательно пить воду, на которую будете вслух говорить: «Пусть добро и здоровье, свет и божественная любовь будет здесь. Все болезни и неприятности уходят. Пусть свет и любовь будут со мной». Представьте, что вода переливается энергией золотого цвета.

Теперь спокойно выпейте эту воду, думая о здоровье, счастье и любви!

Очень хорошо на растущей Луне пить святую воду. Надеюсь, здесь даже не стоит давать пояснения. Что может быть лучше святой воды?

Очень важно усвоить, что помочь себе можете только вы сами. А это значит, что вам придется бороться с проблемами, которые мучают именно вас, а не вашу соседку.

И если вы приложите немного терпения и старания, составите свою личную программу — то в очень скором времени будете восторгаться собой.

Каждое утро, проснувшись, скажите себе: «Доброе утро, красавица»!

А приводя себя в порядок перед зеркалом, скажите несколько предлагаемых аффирмаций.

Аффирмации

1. *Я красивая, здоровая, счастливая.*
2. *Мне все удается.*
3. *У меня нет проблем.*
4. *Я легко и быстро со всем справляюсь.*
5. *В моей жизни все прекрасно.*

Нам, женщинам, очень хочется всегда выглядеть замечательно. Для этого нам нужно иметь хорошую кожу. И это реально.

Состояние кожи, волос и ногтей служит показателем общего состояния здоровья человека. Различные варианты отклонения от нормы требуют специальных средств ухода. Кожу, волосы и ногти можно привести к норме в первую очередь здоровым образом жизни. При проведении различных косметических и лечебных процедур огромное значение имеет положение Луны. И вы сейчас об этом узнаете.

Лучшее время для здоровья и красоты

Очистка лица и шеи	3 и 4 фаза, Луна в знаках Рака, Весов, Козерога
Питательные маски, компрессы для лица	1 и 2 фаза, Лун а знаках Рака, Весов, Козерога; 1, 6, 8, 13, 26 лунные дни
Питательные маски и компрессы для шеи, гимнастика для шеи	1 и 2 фаза, Луна в знаках Скорпиона, Льва; 4 лунный день
Процедуры для глаз (при усталости) и для усиления красоты глаз	1 и 4 фаза, Луна в знаках Рака, Весов, Козерога; 1, 28 лунные дни
Уход за ушами, прокалывать уши, массаж ушных раковин	1 и 4 фаза, Луна в знаках Рака, Весов, Козерога; 3, 25 лунные дни
Стрижка волос	1 и 2 фаза, Луна в знаках Льва, Весов, Девы; 3 и 4 лунные дни
Химическая завивка	Луна в знаках Девы и Льва (очень круто)
Избавление от ненужных волос	3 и 4 фаза; Луна в знаке Козерога; 18 июня
Первый раз подстригать волосы младенцу	1 и 2 фаза; Луна в знаках Луны и Весов
Брить под мышками	3 и 4 фаза, кроме перехода Луны из знака Скорпиона в знак Стрельца
Очищение внутренних органов	3 и 4 фазы с учетом положения Луны в знаке

Луна в жизни женщины

Срезанные волосы и ногти закопать в сухой песок вдали от людей. Эти дни благоприятны и для стрижки волос при благоприятном положении Луны и лунном дне	3. 06, 11. 06, 26. 06, 3. 07, 11. 07, 26. 07, 2. 08, 10. 08, 25. 08
Избавляться от потливости ног, потертостей, трещин, удаление мозолей, лечение ногтевого грибка, исправление ногтевого ложа	3 и 4 фазы; Луна в знаках Девы, Стрельца, Близнецов
Ванночки для рук, маникюр, подстригать ногти на руках	1 и 2 фазы; Луна в знаках Козерога, Стрельца, Девы; днем
Подстригать ногти на ногах	1 и 2 фазы; Луна в знаках Девы, Стрельца, Близнецов; вечером
Ванны тонизирующие	1 и 2 фазы
Ванны успокаивающие, очищающие	3 и 4 фазы
Посещение парной бани для получения сил	1 и 2 фазы
Посещение парной для исцеления	3 и 4 фазы
Посещение сауны	3 и 4 фазы
Посещение стоматолога	Луна в знаках Весов, Рака

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Уход за кожей — это в первую очередь забота о ее чистоте. Чтобы иметь красивую, здоровую кожу, на ночь надо обязательно смывать с лица всю косметику, чтобы кожа во время сна дышала свободно.

Если вы хотите сделать специальные процедуры по очистке кожи лица и шеи, вы должны делать их на убывающей Луне. Идеально, когда Луна проходит знаки Весов, Рака и Козерога. В эти дни вы будете просто неотразимы.

Очищение кожи

Основная процедура очищения проводится вечером, за 1–1,5 ч до сна. Способы очищения кожи зависят от ее типа. Нормальную кожу очищают утром и вечером умыванием сначала прохладной, затем холодной, водой с туалетным мылом (при этом не следует намыливать веки!). При умывании с кожи удаляются пыль и кожные выделения.

Холодная вода (в нее можно добавить кусочек льда) освежает и укрепляет кожу, придает ей свежий вид. Однако в холодное время года умываться следует водой комнатной температуры не менее чем за 30–40 минут до выхода на улицу, чтобы кожа не переохлаждалась и не пересушивалась, не становилась бледной и вялой. Вода для умывания должна быть мягкой. Жесткая вода сушит кожу, поэтому ее следует предварительно прокипятить или добавить четверть чайной ложки пищевой соды или половину чайной ложки борной кислоты на 1 л воды для смягчения.

Хорошее действие на кожу лица и шеи оказывает умывание водой с добавлением пшеничных отру-

бей или крахмала (в марлевый мешочек помещают 1 столовую ложку отрубей и опускают на 5–10 минут и воду; 1 чайную ложку крахмала заливают 1 стаканом кипятка, затем полученный крахмальный клейстер разводят в 1 л воды).

При чувствительной коже вместо умывания перед сном лицо и шею можно очистить пресным молоком или очищающим кремом или протереть лимонным или огуречным лосьонами. Лосьоны содержащие в своем составе спирт и жиры, растворяют кожное сало, отделяют прилипшие к нему пылинки, смывая их.

Способ приготовления лосьонов: сок 1 лимона растереть с 1 желтком, добавить 100 г сливок и 100 г водки, хранить в холодильнике; сок 1 огурцы, 100 г сливок, 100 г водки смешать, хранить в темном прохладном месте.

Заканчивать процедуру следует нанесением питательного крема. Для нормальной кожи вредно применение туалетной воды с большим содержанием спирта (более 15%).

Для очистки нормальной увядающей кожи в домашних условиях можно использовать настои корневищ валерианы (1:10), листьев подорожника (1:5), цветков ромашки аптечной (1:10), рисовый отвар (1:10).

Способ приготовления настоя: чайную ложку сухих измельченных корневищ валерианы (цветков ромашки или листьев подорожника) заливают 1/2 стакана кипяченой воды и нагревают в закрытой стеклянной или эмалированной посуде на медленном огне в течение 15 мин. После этого охлаждают до комнатной температуры, процеживают через два слоя марли, хранят в холодильнике не более 3 суток.

Очищение жирной кожи лица нужно делать на убывающей Луне, особенно если необходимо избавиться от неровностей, прыщиков и других подобных неприятностей: при убывающей Луне почти никогда не образуются рубцы.

Если же, напротив, кожу надо снабдить какими-то необходимыми веществами при помощи разглаживающих или увлажняющих кремов, то больше подходит фаза растущей Луны.

Процедуры по лечению кожи лучше всего проводить в дни, когда Луна находится в знаке Козерога, поскольку они подходят для всех видов процедур.

Образования морщин, как ни старайся, не избежать, они предательски вылезают на самых видных местах, подчеркивая ваш возраст. Морщинки портят нанесенный с такой любовью макияж и собирают в себя тональный крем.

Объявляем войну морщинам!

Компрессы и маски на лицо следует накладывать при Луне в знаках Весов, Рака и Козерога и в первый лунный день, а на шею — при Луне в знаках Скорпиона, Льва и Водолея и в четвертый лунный день.

Маски для кожи женщины очень хорошие. Я хочу предложить вам следующее.

Перед нанесением маски лицо тщательно очищают косметическим молочком или лосьоном. Маски накладывают на 15–20 минут. Лучше это делать лежа или полусидя, расслабившись.

Питание кожи

Дорогие мои, великолепные и замечательные женщины! Кожа лица нуждается в постоянном питании.

Это нужно для того, чтобы кожа сохраняла свою эластичность в течение длительного времени, преждевременно не старела, чтобы на ней не появлялись морщины. Для этого используются различные кремы, лосьоны, эмульсии, маски, которые подбирают в соответствии с типом кожи, ее состоянием, возрастом, индивидуальными особенностями и степенью восприимчивости организма к компонентам кремов и масок.

При питании кожи преследуются разные цели: предотвратить появление морщин, избавить кожу от шелушения, высыхания, стягивания, раздражения. В зависимости от этого подбираются и питательные кремы.

Перед нанесением косметических средств кожа должна быть очищена. Только чистая кожа активно впитывает вещества, содержащиеся в масках и кремах.

Питательные кремы разнятся по своему составу и действию. Они содержат высококачественные жиры, масла, витамины и другие вещества, которые хорошо впитываются кожей, улучшают ее состояние и внешний вид, предохраняют от высыхания, защищают от действия внешних факторов и микроорганизмов. Кремы компенсируют потерю кожей жира при умывании.

Косметические средства нужно применять с учетом возраста. Женщинам 45–50 лет — кремы с высоким содержанием жира, витаминов и других стимулирующих добавок (гормонов, коллагена, экстрактов растений).

Питание кожи целесообразно проводить за 30–40 минут до выхода на улицу утром и за 30–40 минут до сна вечером. За это время крем успевает впитаться в кожу. Наносить его лучше сразу после очистки кожи

на увлажненное лицо массажными движениями от середины подбородка к мочкам ушных раковин, от углов рта к середине (козелку) ушных раковин, от крыльев носа к височным впадинам, от середины лба к височным впадинам, а на шею снизу вверх спереди и сверху вниз сзади. Места усиленного роста волос на лице (верхняя губа, подбородок, брови) питательным кремом не смазывают. Продолжительность процедуры — 3–5 минут, при этом движения кончиков пальцев должны быть легкими, поколачивающими. Крем выжимают из тюбика на пальцы, растирают между ними, отчего он размягчается, согревается и лучше ложится на лицо. Наносить крем следует тонким слоем, слегка смазывая кожу лица. Накладывание толстого слоя крема вредно для кожи, так как она при этом не дышит, становится вялой, может возникнуть покраснение. Процедуру питания кожи заканчивают через 30–40 минут, сняв остаток крема ватным тампоном, смоченным чаем, подкисленной или подсоленной водой, что способствует стягиванию пор.

Питательно-витаминные маски

Маска из винограда: 2–3 ягоды надрезать и соком смазать лицо и шею. После такой маски кожа становится гладкой.

Маска из квашеной капусты (парижская): 100 г квашенной капусты наложить на лицо. Эта маска придает свежесть и бархатистость коже лица.

Маска из моркови: натереть морковь на мелкой пластмассовой терке, смешать с яичным белком, добавить чайную ложку оливкового масла, немного крахмала и наложить на лицо и шею.

Маска из моркови и творога: взять по одной столовой ложке свежего творога и растительного масла, добавить немного молока и морковного сока, перемешать и нанести на лицо и шею.

Маска из яблок: очистить яблоко, натереть на пластмассовой терке, добавить столовую ложку растительного масла, молока или сметаны. Если кожа жирная, добавить яичный белок.

Питательные смягчающие маски

Они наносятся на 15–20 минут. Маски, имеющие масляную основу, не смываются водой, а промокаются салфеткой. Медово-яичные смываются теплой водой, а затем наносится питательный крем.

«Майонезная маска» смягчает, увлажняет кожу, тонизирует ее. Кожу тщательно протирают ватным тампоном, смоченным в растительном масле. Затем чистое лицо снова смазывают маслом и накладывают яичный желток, растирая его пальцами, увлажненными горячей водой. При растирании желтка с маслом влажными руками образуется белая пенистая масса, напоминающая майонез.

Медовая маска смягчает и делает эластичной кожу лица. Разогреть на водяной бане 100 г меда и постепенно добавлять смесь спирта и воды (по 25 г), все время помешивая. Эту маску наносят ватным тампоном.

Медово-желтковая масляная маска рекомендуется при сухой раздраженной коже с морщинами,

особенно вокруг глаз. Желток, растительное масло и мед (по 50 г) растирают в однородную массу. Этой массой смазывают лицо, шею ровным слоем.

Медово-молочная маска применяется при вялой сухой желтоватой коже. Она смягчает кожу, слегка отбеливает ее. Мед смешивается с равными количествами сметаны (молока, сливок), творога.

Маска из овсяных, пшеничных хлопьев для смягчения сухой обветренной, огрубевшей кожи. 2–3 столовые ложки хлопьев заливают горячим молоком. Полученной массой смазывают лицо.

Отбеливающие маски

Их следует применять перед сном, так как после них не рекомендуется солнечный свет. Маски накладываются на 15–20 минут.

Маска из творога (шведская). Три чайные ложки творога и чайная ложка меда взбиваются в виде крема. Смесь накладывается на лицо, смывается тампоном, смоченным в холодном молоке.

Творожная маска. Две столовые ложки творога растереть с сырым желтком и несколькими каплями перекиси водорода. Масса должна быть густой и без комков. Такая маска оживляет кожу, делает ее светлее.

Маска из овсяной или кукурузной муки (голливудская маска). К 2 столовым ложкам муки прибавить взбитый яичный белок. Все смешать, нанести на лицо. Смыть теплой водой.

Маска из картофеля (шведская). Отварить картофель в кожуре, почистить, добавить молока, один яичный желток и поставить на паровую баню на 20 минут. Затем кашицу нанести на лицо и шею, покрыв сверху плотной тканью. Смыть теплым молоком.

Маска из зеленого горошка (римская). Две столовые ложки консервированного горошка размять с двумя столовыми ложками сыворотки до получения однородной массы. Нанести на лицо. Смыть прохладной водой.

К своей коже надо прислушиваться, надо стараться понять, что ей нужно, а не пичкать без разбора кремами.

ГЛАЗА ЖЕНЩИНЫ

Глаза — зеркало души. Согласитесь, блестящие, ясные глаза украшают даже самое обыкновенное лицо. Как этого добиться. Совсем несложно, нужно только этого захотеть. А помогут в этом некоторые рекомендации.

Вы должны знать, что процедуры с глазами для снятия усталости и напряжения проводятся на убывающей Луне в знаках Весов, Рака и Козерога и в 28-й лунный день.

Чтобы глаза меньше страдали от усталости и напряжения, накладывайте на глаза компрессы из чая или трав, используемых для настоев.

А если вы хотите восстановить красоту и здоровье глаз, все процедуры выполняйте на растущей Луне в тех же знаках, что и в первый лунный день.

На растущей Луне для глаз будет полезно, если вы, потерев интенсивно ладони друг о друга, наложите их на несколько минут на глаза. Затем посидите спокойно и расслабленно в таком положении. Попробуйте! Вы останетесь очень довольны!

Милые женщины, я советую вам ежедневно промывать глаза настоем крепкого чая. Этим снимается усталость, покраснение век. Примочки из липового цвета и ромашки (по одной столовой ложке на стакан кипятка) помогут сохранить блеск глаз. А нам, женщинам, это так необходимо! Эффективно действуют молочные компрессы, устраняющие воспалительные явления: пропитанный молоком тампон положите на закрытые глаза на 4–5 минут. Затем ополосните водой и подсушите. Вокруг глаз нанесите жирный крем. Ну и как? Нравится себе?

Если у вас появились мешочки под глазами и припухлость век, это может быть результатом различных внутренних заболеваний. Но нередко они появляются и у практически здоровых людей. Весьма эффективны при этом компрессы из настоя шалфея. Заварите чайную ложку шалфея на полстакана кипятка и подержите под крышкой 10 минут. Одну часть охладите, а другую подогрейте. Попеременно прикладывайте к глазам на 5–10 минут компрессы из горячего и холодного отваров шалфея. Лучше эту процедуру проделывать перед сном.

Хорошо снимают отечность под глазами маски из сырого тертого картофеля, применяемые утром и вечером. Очищенный, вымытый и подсушенный картофель натереть на мелкой терке в количестве двух столовых ложек и сразу приложить его на за-

ранее приготовленных кусочках марли к нижней части глаза (на «мешки») так, чтобы марля оставалась поверх картофеля. Держать 10–15 минут. После снятия маски нанести крем с витаминами А и Е, едва касаясь кожи, в направлении от внутреннего разреза глаза по нижнему веку к вискам. Через 15–20 минут ваткой, смоченной холодным чаем, нужно снять излишки крема.

Отличный эффект также дают маски из листьев петрушки: свежие зеленые листья петрушки мелко нарежьте. Наложите на мешочки под глазами и на припухшие веки, прикройте влажными тампонами и оставьте на 10–15 минут (не забывайте о пробе на аллергию!)

Мелко нарезанные листья и стебли петрушки (одна чайная ложка) размешайте со сметаной (две чайные ложки). Маску нанесите на веки на 15–20 минут. Затем ополосните лицо водой и нанесите крем.

УХОД ЗА ШЕЕЙ

Если хочешь узнать о возрасте женщины, взгляни на ее шею и прибавь пять лет.

Житейская мудрость.

Многие из нас безобразно и безответственно относятся к шее, считая, что кожа ее не на виду. И вот даже не замечаем, как кожа под подбородком стала собираться в морщинки и вот тут-то женщина начинает борьбу за молодость. И время сразу находится на маски, примочки, кремы.

Не дожидайтесь, когда появятся морщины. Начинайте бороться с ними, пока их еще нет.

Ухаживайте за шеей, не забывайте, она, как и лицо, нуждается в декоративной косметике.

Не сидите сложа руки! Сделайте маску для лица и шеи, погрузитесь в мысли о себе, своей красоте.

Уход за лицом не должен заканчиваться подбородком. Шея требует столько же внимания, сколько и лицо. Если этим пренебречь, она обязательно выдаст ваш истинный возраст, особенно если вам больше тридцати.

Каждой женщине хочется иметь хорошо оформленную, упругую, грациозную шею, красивый бюст и правильную осанку. Как этого достичь? Прежде всего, во время ходьбы не смотрите под ноги. Двигайтесь выпрямленной, с высоко поднятой головой. Спите всегда на низкой подушке и по возможности не подкладывайте руки под голову, чтобы не образовывались складки в области подбородка. Легче предупредить развитие дефектов, чем потом от них избавляться.

Шея у человека стареет раньше, чем лицо. Для укрепления и питания кожи шеи рекомендуется применять маски, содержащие биологические экстракты, растительные вещества, овощные и фруктовые смеси.

- Для сухой и увядающей кожи проводить курс теплых компрессов из растительного масла, чередующихся через день с контрастным умыванием (10–12 раз), после чего желательно нанести питательные маски.
- Смещающиеся контрастные компрессы улучшают кровообращение. Наложить на шею горячий компресс на две минуты, затем на одну

минуту холодный компресс и так далее. Повторить эту процедуру три-четыре раза. Закончить холодным компрессом. Кожу смазать кремом.

- Очень хорошее действие оказывают овощные маски.

4 столовые ложки мелко нарезанной петрушки залить стаканом горячего молока. Положить кашицу на кусок материи и наложить на шею и верхнюю часть груди материей к коже. Смочить в молоке другой кусок материи и наложить сверху. Покрыть махровым полотенцем. Держать 20 минут. После снятия маски шею и верхнюю часть груди не мыть, оставить до полного высыхания. а затем смазать кремом.

- Маски из льняного семени делают кожу гладкой и нежной. Сварить льняное семя (две столовые ложки на два стакана воды) до получения кашицы. Смазать шею и верхнюю часть груди теплой кашицей, накрыть их пергаментной бумагой и махровым полотенцем на 15–20 минут. Затем маску смыть теплой водой и кожу смазать жирным кремом.

- Маска из теплого протертого картофеля очищает, восстанавливает и обновляет верхний слой кожи — эпидермис, освежает кожу, придает ей гладкость и упругость.

- Маска из сырого картофеля размягчает, увлажняет и разглаживает кожу, особенно сухую и шелушащуюся, склонную к раздражению и воспалению

После любого курса масок кожа шеи становится более гладкой, натянутой и эластичной.

УХОД ЗА УШАМИ

Спросите, зачем вам это нужно? Очень нужно! Поверьте мне!

Уход за ушами важен не только с точки зрения гигиены. Уши являются дистанционным пультом управления физическим телом человека. На ушах расположены зоны, воздействуя на которые, можно стимулировать работу тех или иных органов организма.

Растирайте на растущей Луне ушные раковины — это стимулирует энергетику нервных окончаний.

Чистить уши следует только на убывающей Луне при нахождении ее в знаках Весов, Рака и Козерога или в 25-й лунный день.

Любая женщина с удовольствием носит серьги. Это украшение подчеркивает ее красоту, вкус и придает ей изысканность.

Если вы решили проколоть уши, то лучше это сделать на растущей Луне в тех же знаках или в третий лунный день. Процедуру прокалывания ушей следует проводить только у специалистов, так как мочка уха представляет собой проекцию головы человека и неумелое или неудачное прокалывание мочки плохо отразится на зрении или слухе.

Разностороннее очищающее действие оказывает массаж ушных раковин, особенно в 25-й лунный день. Например, раковины ушей загибают вперед и прижимают к голове, затем резко отпускают. Кончиками пальцев осторожно разминают мочки ушей. Такой массаж благоприятно влияет на носоглотку, предохраняет от простудных заболеваний. Попробуйте! Я знаю, вам это поможет!

Массаж ушных раковин на растущей Луне и в третий лунный день благотворно влияет на весь организм в целом, усиливая естественные процессы накопления жизненной энергии.

Массаж раковин ушей на убывающей Луне и в 25 лунный день способствует процессам и процедурам очищения и освобождения от шлаков, которые в это время наиболее эффективны.

Попробуйте выполнить мои советы, ведь это несложно, но очень и очень эффективно. Успеха вам!

СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ

Принимая душ, расчесываясь, делая макияж, повторяйте: «Как же я привлекательна!»

Волосы — гордость любой женщины. Мужчины нравятся пышные, роскошные волосы, но не слипшиеся от лака пряди! В конце концов, нравятся чистые блестящие волосы, без перхоти. Средств по уходу за волосами, к счастью, сейчас уйма. Итак, как же правильно ухаживать за волосами?

Летом волосы могут быть повреждены на солнце во время даже двухнедельного отпуска сильнее, чем в течение всего года. Ультрафиолетовые лучи или радиация, которые бывают причиной повреждения кожи, могут также неблагоприятно сказаться на волосах, уменьшая их естественную смазку и влажность. Хлорированная и соленая вода обесцвечивает волосы и приводит к ослаблению перманента.

Зимой волосы находятся под воздействием неблагоприятных условий, таких как сильный, рез-

кий ветер, иссушающее действие низкой температуры и центрального отопления. Центральное отопление ведет к сухости кожи и волос и, как следствие, к усилению электростатистики. Чрезмерный холод делает волосы ломкими и сухими, а влажная погода — это настоящее бедствие для прически: вьющиеся волосы становятся мелкими кудряшками, а прямые делаются слабыми, не сохраняют форму.

Этим невзгодам можно противостоять с помощью нескольких простых приемов. Чтобы уменьшить воздействие центрального отопления, поставьте большой сосуд с водой около радиатора или используйте увлажнители. Зимой употребляйте более интенсивные кондиционеры для волос, которые предохраняют от высушивающего действия холода. В сырую погоду применяйте мусс, гель или другие средства: они неоценимы для поддержания прически и слегка защищают волосы.

Красивые, чистые и здоровые волосы являются украшением женщины.

Для стрижки волос наиболее благоприятны дни Льва, Девы и Весов. В дни Рыб и Рака следует отказаться от стрижки.

Если у вас негустые волосы, вы должны знать, что стрижка исключительно в дни Льва не являются надежным средством против выпадения волос, потому что волосы «покидают» нас часто по причине воздействия медикаментов, гормональной перестройки в нашем организме, а также при душевных переживаниях. Выпадение волос особенно усиливается после беременности или в критические годы, но со временем это проходит.

Волосы, подстриженные в дни Девы, дольше сохраняют форму и красоту. Дни Девы особенно хорошо подходят для перманента (химическая завивка), в дни Льва они получаются слишком курчавыми. Вы должны учитывать все эти знания. Ведь вам нужно всегда быть привлекательной!

Стрижка в дни Рыб приводит к образованию перхоти. Если же подстричься в день Рака, то волосы будут очень непослушными и лохматыми. Если это возможно, следует отказаться также от мытья головы в дни Рыб и Рака. Дорогие, самые замечательные, будьте всегда красивыми, неповторимыми и счастливыми!

Если у вас *выпадают волосы*, воспользуйтесь этими советами:

- С февраля по август каждый месяц стригите волосы или только кончики волос в дни Льва. В этот период Лев находится всегда в растущей Луне, что усиливает эффект. «Качество Льва» особенно влияет на мужские гормоны, может быть, в этом кроется причина «волосатого» влияния дней Льва (волосы становятся сильнее).
- Один или два раза в неделю взбейте 1–2 яйца (желток и белок) и вотрите после мытья в кожу головы. Спустя некоторое время несколько раз сполосните голову водой.

Очень важно, чтобы последнее ополаскивание производилось прохладной водой. Температура правильная, если она ощущается головой как холодная. Этим советом следует пользоваться всегда, даже если у вас здоровые и сильные волосы.

Избавление от волос на теле

Вы страдаете от избытка волос?

Если вы желаете избавиться от волос на теле, следует выбрать время убывающей Луны. Особенно эффективно для этого время прохождения Луны по знаку Козерога. Это бывает с июля по декабрь. И если вы проведете эпиляцию именно в это время, волосы длительное время не появятся снова. Правда, интересная информация?

Если у вас в области подмышек и бикини — «мочалка», не рассчитывайте, что вызовите всплеск романтических эмоций у мужчины, разве только у извращенца... Под мышками волосы лучше брить на убывающей Луне, но при этом избегать времени перехода Луны из знака Скорпиона в знак Стрельца. Не рекомендуется пренебрегать этим правилом.

Существует особый день в году, который не зависит ни от лунного дня, ни от фазы Луны, ни от ее нахождения в знаке зодиака. Этот день — 18 июня. Трава, выполотая в этот день, больше не растет, не растут и волосы на теле, выщипанные в этот день. Почему так происходит — пока неразгаданная тайна. Вероятно, судя по законам нумерологии, то, что уничтожается в день 18 июня, уходит безвозвратно, и это действие происходит на кармическом уровне.

УХОД ЗА НОГТЯМИ

В уходе за ногтями Луна тоже имеет немало-важное значение. Луна — это целая наука. Зная ее энергетическую силу, можно быть здоровой и красивой, а можно...

Уход за ногтями на руках и на ногах, их подстригание и подпиливание желательно делать в дни Козерога.

Ногти, подстриженные в дни Козерога, становятся более твердыми и стойкими к воздействиям. Особые средства для ногтей в этом случае излишни, потому что они всегда направлены на борьбу с симптомом, а не с причиной.

Если у вас появились вросшие ногти, их нужно исправлять или подстригать при растущей Луне, иначе они будут снова неправильно отрастать. Исключение составляет исправление ногтевого ложа. Эту процедуру лучше отложить на период убывающей Луны (по возможности избегать дней Рыб). Также более эффективно при убывающей Луне лечение упорного ногтевого грибка и грибка ног. Это заболевание сейчас, к сожалению, не редкость. Тот же принцип применим и к бородавкам. Я знаю много случаев, когда молодые, внешне чистоплотные девушки имели на ступнях плоские бородавки. Я также была неоднократно свидетелем их исчезновения после лечения их на убывающей Луне.

Какими должны быть здоровые ногти? Твердыми, гладкими, розовыми. А красивые? Хорошо ухоженными.

Что же делать, если ногти часто ломаются, расслаиваются, становятся шероховатыми, утрачивают естественный цвет? Это, кстати, может быть результатом нарушения обменного процесса в организме, или какого-то заболевания внутренних органов.

Правда, бывают и другие причины, внешние. Скажем, условия работы. Химические вещества,

смолы, растворители... Или же руки подолгу находятся в воде. Может быть «виновником» и некачественный лак для ногтей.

Если ваши ногти давно потеряли привлекательный, здоровый вид, обратитесь к врачу-дерматологу. Он поможет вам избавиться от неприятных изменений. Если же ногти стали похожи на вогнутые «часовые стекла» или кончики пальцев напоминают «барабанные палочки», дело обстоит серьезнее. Поспешите обратиться к специалисту по внутренним болезням.

Хрупкие, ломкие ногти можно укрепить ванночками из теплого растительного масла, в которое добавляется витамин «А», три капли йода или же пять капель лимонного сока. Делать их можно 1–2 раза в неделю. Полезно раз-два в неделю кончики пальцев обвязывать ваткой, пропитанной подсолнечным маслом, и забинтовать их на ночь.

И в ногтевую пластинку, и в кожу вокруг нее нужно регулярно втирать лимонный сок, столовый уксус, сок клюквы, черной или красной смородины.

Раз в два дня полезно делать теплые ванночки из морской или поваренной соли.

Прекрасное действие оказывают «наперстки» из пчелиного воска. Его нужно предварительно разогреть в водяной бане, затем погрузить в него ногти целиком. На пальцах появятся «наперстки» из воска, которые необходимо сохранить до утра.

Вы заметите положительный эффект, если начнете постоянно пользоваться специальным кремом для ногтей. Ваши ногти укрепятся, восстановят свой цвет и блеск.

Какими должны быть здоровые ногти? Твердыми, гладкими, розовыми. А красивые? Хорошо ухоженными.

Что же делать, если ногти часто ломаются, расслаиваются, становятся шероховатыми, утрачивают естественный цвет? Это, кстати, может быть результатом нарушения обменного процесса в организме или какого-то заболевания внутренних органов.

Правда, бывают и другие причины, внешние. Скажем, условия работы. Химические вещества, смолы, растворители... Или же руки подолгу находятся в воде. Может быть «виновником» и некачественный лак для ногтей.

Если ваши ногти давно потеряли привлекательный, здоровый вид, обратитесь к врачу-дерматологу. Он поможет вам избавиться от неприятных изменений. Если же ногти стали похожи на вогнутые «часовые стекла» или кончики пальцев напоминают «барабанные палочки», дело обстоит серьезнее. Поспешите обратиться к специалисту по внутренним болезням.

Хрупкие, ломкие ногти можно укрепить ванночками из теплого растительного масла, в которое добавляется витамин «А», три капли йода или же пять капель лимонного сока. Делать их можно 1–2 раза в неделю. Полезно раз-два в неделю кончики пальцев обвязывать ваткой, пропитанной подсолнечным маслом, и забинтовать их на ночь.

И в ногтевую пластинку, и в кожу вокруг нее нужно регулярно втирать лимонный сок, столовый уксус, сок клюквы, черной или красной смородины.

Раз в неделю полезно делать теплые ванночки из морской или поваренной соли.

Прекрасное действие оказывают «наперстки» из пчелиного воска. Его нужно предварительно разогреть в водяной бане, затем погрузить в него ногти целиком. На пальцах появятся «наперстки» из воска, которые необходимо сохранить до утра.

Вы заметите положительный эффект, если начнете постоянно пользоваться специальным кремом для ногтей. Ваши ногти укрепятся, восстановят свой цвет и блеск.

Ногти становятся крепче, растут быстрее, если в пищу употреблять продукты, богатые белками, минеральными солями, витаминами А и D, желатином. Желатин можно вводить в желе, заливные и десертные блюда или же просто понемногу добавлять в горячий суп.

Особый совет тем, кто курит: пожелтевшие ногти «бледнеют» от протирания 3-процентным раствором перекиси водорода, лимонным соком. Можно использовать смеси: 1 часть глицерина, 5 частей перекиси водорода, или: 1 часть глицерина, 1,5 части пергидроля, 4 части дистиллированной воды. Это ежедневные процедуры. Кроме того, стойкий коричневый ороговевший слой ногтя можно осторожно отшлифовать пемзой. Но предварительно сделайте мыльно-содовую десятиминутную ванночку.

Для укрепления ломающихся и отслаивающихся ногтей прежде всего следует увеличить в пищевом рационе количество белков, ежедневно принимать 2 чайные ложки желатина или фруктовое, рыбное, молочное, мясное желе, употреблять продукты, содержащие железо, кальций и витамины.

УХОД ЗА НОГАМИ

Ноги являются очень чувствительной частью тела, поскольку с рефлекторными зонами стопы связаны все органы, и для достижения положительного эффекта их функционирования можно воздействовать на них с помощью массажа этих зон. Если происходит воздействие на рефлекторные зоны с целью, например, снять мускульные напряжения или очистить организм от шлаков, то наиболее благоприятно для этого время убывающей Луны. На ступнях ног много биологически активных точек, нервных окончаний, поэтому для улучшения общего самочувствия очень важно и полезно ежедневно производить их массаж, втирая растительные масла. Поразительный эффект дает следующая процедура: возьмите деревянный или из фанеры ящик высотой 10–15 см и размером большим, чем длина вашей ступни. Насыпьте в него мелких камешков или, при их отсутствии, гороха, фасоли. Ежедневно вечером становитесь в него и переступайте с ноги на ногу вначале 2–3 минуты, увеличивая продолжительность процедуры до 10–15 минут. В начале занятий может появиться боль, которая в дальнейшем исчезает. В результате этой процедуры не только массируются биологически активные точки, улучшая общее состояние, но и раздробляются солевые отложения на ступнях и пятках. Если же вы хотите достичь восстанавливающего воздействия, например, регенерации и усиления функций какого-либо органа, то момент растущей Луны наиболее благоприятен.

От излишней потливости ног вам помогут ванны для ног на убывающей Луне в знаках Девы, Близнецов и Стрельца с добавлением настоя коры дуба в течение 20 минут.

При образовании на коже ног мельчайших трещинок или потертостей помогают ванны с настоем цветков календулы (1 ст. ложка на 1 л воды), зверобоя или крапивы (2 ст. ложки на 1 л воды), которые принимают на убывающей Луне в тех же знаках. Большие неудобства доставляют трещины на пятках — иногда они так глубоки, что больно наступать. Как с ними бороться? Лучше всего делать ванны с крахмалом (можно и с картофельными очистками). К хорошо вымытым картофельным очисткам добавьте горсть льняного семени, залейте водой и кипятите до состояния густой каши. В эту кашу опустите ноги и держите минут 20. Потом ополосните ноги и осторожно обрежьте кожу около трещин. Трещины смажьте йодом. Не забудьте смазать ступни кремом. Крем надо втирать до тех пор, пока он не впитается. Смазывайте и пальцы!

Можно на ночь обложить пятки пластинками разрезанной поперек луковицы, обернуть целлофаном и тканью, а утром вымыть ноги теплой водой с мылом и удалить размягченную кожу вокруг трещин, трещины также обработать йодом.

Чтобы на пятках не нарастал роговой слой, надо на убывающей Луне в знаках Девы, Близнецов и Стрельца распарить ноги, а затем соскоблить пемзой ороговевшую кожу и намазать ступни жирным кремом.

Хорошо снимает усталость и укрепляет ноги массаж щеткой во время мытья. Намыльте щетку и массируйте ноги снизу вверх. Однако не забывайте, что тем, у кого расширение вен, это делать нельзя!

На уставшие ноги хорошо действуют ванны из соленой воды или прохладные ванны из смеси цветов ромашки, льняного семени и зеленого полевого

хвоща. Берется по две столовые ложки каждого из компонентов на два литра кипятка. Хорошо снимают усталость и недомогание в ногах теплые ножные ванны из морской соли, хвойного экстракта или настоя трав. Если вены на ногах не расширены, можно массировать голени и бедра поглаживающими и надавливающими движениями.

При отечности в области голеностопных суставов (щиколоток) рекомендуется спать с приподнятыми ногами, а перед сном сделать несколько круговых движений стопами ног, начала по, а затем против часовой стрелки.

Раз в неделю займитесь ногами основательно: протрите загрубевшие места пемзой, смажьте кремом.

МАССАЖ

Массаж желательно начинать на убывающей Луне.

Умелый массаж не только в значительной мере улучшает самочувствие, но и является прекрасным профилактическим средством против многих болезней. Он действует расслабляющим и стабилизирующим образом на сердце и систему кровообращения, регулирует деятельность внутренних органов.

Для массажей, которые делают с целью расслабления, снятия напряжения и удаления шлаков, очень благоприятно время убывающей Луны.

Обязателен самомассаж для рук. Его можно делать утром: как только проснетесь, так и приступайте. Круговыми движениями массируйте каждый

палец и сустав в отдельности — так, как будто надеваете перчатки. Затем перейдите к массажу тыльной стороны кисти. Обхватив запястья, продолжайте массаж рук, поднимаясь к локтю, а затем к плечу. Сделайте несколько движений кистями, поворачивайте или попеременно вправо и влево, сожмите в кулаки и разожмите, имитируйте игру на фортепиано.

Теперь можно перейти к самомассажу предплечий и плеч. Руку вытяните, пальцы сожмите в кулак. Короткими ритмичными ударами ребром ладони другой руки постукивайте по вытянутой: от пальцев до подмышек. Сначала по внутренней, а затем и по наружной ее поверхности. Чтобы усилить кровообращение, сделайте быстрые легкие пощипывания снизу вверх двумя пальцами: большим и указательным. Это поднимет тонус мышц, особенно плечевых, которые с возрастом слабеют и обвисают.

Массаж рефлекторных зон ступней является одним из методов физиотерапии. Он очень полезен для очистки организма. Каждый орган, каждый участок тела «заканчивается» в определенной, четко ограниченной зоне ступни — рефлекторной зоне. Массаж рефлекторных зон ступней может явиться даже диагностическим инструментом: чаще всего болезненны и ороговелы те точки, которые соответствуют ослабленным органам. Так что плохая обувь вредна не только для ног, но и для всего организма.

Массаж рефлекторных зон ступней для стимуляции очищающих и выводящих органов эффективнее всего при убывающей Луне. Первый сеанс массажа ступней не следует проводить в день, когда Луна находится в знаке Рыб, а вот последующие сеансы будут эффективны как раз в такие дни.

ЛУНА И... БАНЯ

В бане париться — не стариться.

Нет человека, который бы ненавидел воду. Ведь вода дает нам жизнь. И если жидкости в нас не хватает — на лице появляются морщины. И чем больше дефицит жидкости — тем их больше. Отсюда можно сделать вывод, что старость — это неспособность тканей удерживать воду. Иногда старость наступает преждевременно, поэтому нам, женщинам, просто необходимы разнообразные водные процедуры — бани, обливания. После водных процедур вы оживаете, появляется легкость во всем теле, а настроение однозначно улучшается.

Ванна с сосновым экстрактом

Дорогие женщины! Я знаю, вы по достоинству оцените ванну с сосновым экстрактом.

Для этих ванн обычно применяют сосновый экстракт, купленный в аптеке. Он имеет зеленый цвет, поскольку в него добавлены искусственные примеси. Но гораздо лучше готовить сосновый экстракт из натуральных сосновых игл, веточек и шишек. Для этого их заливают холодной водой и кипятят на протяжении получаса, после чего закрывают крышкой и настаивают 12 часов. Хороший экстракт будет глубокого коричневого цвета.

Для полной ванны необходимо добавить полтора килограмма экстракта, для половинной — 750 граммов, а для сидячей и ножной — по 250 граммов.

Вам, дорогие женщины, хвойные ванны нужны для того, чтобы снять раздражительность и укрепить сердечно-сосудистую систему. Что ни говори, но заботы о семье лежат на женских плечах. Ведь живем мы в постоянном напряжении и периодически подвергаемся стрессам. Поэтому они незаменимы при нервных и сердечных заболеваниях, воспалении нервов, нервных болях, повышенной возбудимости, бессоннице, параличе, подагре, ревматизме, ишиасе, кожных заболеваниях, ожирении, болезнях дыхательной системы, и даже при воспалениях и опухолях суставов. Обратите внимание, какой длинный список!

Ванна с добавлением дубовой коры

Чем хороши ванны с добавлением коры дуба? Они помогают быстрому рубцеванию ран, понижают температуру. Обычно их используют при обморожениях и для лечения варикозного расширения вен. Подумайте, вам нужна такая ванна? Если да — вперед!

Для такой ванны надо предварительно заготовить дубовую кору, затем ее высушить, измельчить и, замочив на пару часов в холодной воде, прокипятить в течение получаса. Готовый отвар процедить и добавить в ванну. Для полной ванны берут 1 кг коры, для половинной — 0,5 кг и для сидячей или ножной — 250 г.

Ванна с ромашкой и валерианой

Ванны с ромашкой содержат эфирное масло, которое благотворного влияет на лечение наруж-

ных и внутренних воспалений, катаральных состояний, кожных болезней, ран и нарывов. Эти ванны очень хороши при судорогах и повышенной возбудимости.

Цветы ромашки заливают холодной водой и кипятят в хорошо закрытой посуде 10 минут. Можно кипятить ромашку и на водяной бане. Отвар растения процеживается и добавляется в ванну. Для полной ванны необходимо полкило ромашки, для половинной — 250 г, для сидячей — 150 г и для ножной — 100 г.

Можно пользоваться ванной только с ромашкой, но ванна будет эффективнее, если в нее добавить отвар валерианы.

Отвар валерианы готовят так же, как и ромашку, только резаных корней берут немного меньше по количеству. Ванны с валерианой успокаивают сердце, снимают судорожные явления, понижают возбуждение спинного мозга и рекомендуются при бессоннице, слабости сердца и нервов, спазмах сердца, гортани, нервов, желудка, а также при коликах, астме и газах. Они уменьшают и регулируют число сердечных ударов и понижают кровяное давление.

Ванна с солью

Я очень люблю эту процедуру. И советую вам прочувствовать самим, как хороши соленые ванны. На полную ванну требуется 2 кг соли, которую растворяют в набранной для купания воде. Соленые ванны раздражают кожу и потому способствуют

выделению через ее поры воды, мочевины и других ненужных веществ. Такие ванны благотворно действуют при заболеваниях обменного характера.

Ванна с хвощом

Благодаря содержанию в хвоще кремнезема такие ванны применяются при спазмах почек и мочевого пузыря, а также при катарах и слабости мочевого пузыря. Отвар хвоща хорошо заживляет раны, для этого на рану накладывают смоченную в отваре марлю.

Хвощ заливается холодной водой и кипятится в течение получаса, затем процеженный отвар добавляют в ванну. Для полной ванны требуется 750 г хвоща, для половинной — 400 г, для сидячей и ножной — 250 г.

Часто применяются смешанные ванны. И здесь надо сначала выяснить, каким образом будет на вас действовать соединение различных экстрактов. Желательно, чтобы все компоненты вы готовили одновременно, то есть если хотите получить ванну из мяты и ромашки, или ромашки и валерианы, так и отваривайте оба растения в одной посуде.

Если вам не удалось заготовить летом нужные травы, попробуйте купить сухой сбор, только, пожалуйста, обращайте внимание на срок годности. Он должен быть указан на упаковке.

Банька

Что только не говорят о бане, каких сведений только нет! И все они — ода бане!

Баня оказывает более ярко выраженное оздоровительное воздействие на наш организм. Все в ней полезно — и теплый пар, и горячая вода, и массаж вениками, и даже сам банный запах. Кто раз побывал в бане, никогда не забудет ее запах!

Использование бани не только для гигиенических процедур, но и для лечения, известно издавна. А в наше время все больше людей возвращаются к естественным силам защиты организма и продлению активного срока полноценной жизни, не омраченной заболеваниями.

Банные процедуры и кожу улучшают, отшелушивают мертвые клетки, подпитывают новые, и сердечно-сосудистую систему тренируют — ведь в бане такие резкие перепады температуры, особенно если из жара в ледяную воду, потому-то и нервы в баньке успокаиваются, и дыхание облегчается, и работа мышц восстанавливается, и подвижность суставов увеличивается, и обмен веществ активизируется, и даже ожирение, с которым не могут справиться патентованные сжигатели жира, отступает. Вот что такое русская баня!

А почему, собственно говоря, баня сгоняет лишний жир? Все просто. Вы уже знаете, что наше тело состоит большей частью из воды. А в парилке вода как раз и выводится из организма. За одно двухчасовое посещение бани можно сбросить несколько килограммов веса.

Перед тем как идти в баню, стоит посоветоваться с врачом. Но противопоказаний немного: нельзя ходить в парилку при всех острых воспалительных заболеваниях с повышением температуры тела, при эпилепсии, онкологических заболеваниях

ях, ишемической болезни сердца, гипертонии (II и III стадии). А также при бронхиальной астме, если приступы бывают по 3–4 раза в день.

Как известно, Луна влияет не только на приливы и отливы в Мировом океане, но и на поведение воды внутри организма человека, которая проявляет себя по-разному в каждый день лунного цикла. Поэтому для успешных банных процедур есть свое, самое подходящее время года, месяца и суток.

Предлагаемые вам советы не отменяют привычных вам банных дней, но неплохо было бы прислушаться к ритмам окружающего мира и к себе.

А теперь я хочу предложить вам краткую характеристику наиболее подходящих для бани лунных дней.

1-й лунный день: в баню лучше пойти в одиночестве, для банных процедур использовать дубовый веник. В этот день прекрасно действуют маски для лица.

2-й лунный день: в этот день перед баней полезны занятия гимнастикой, спортом. Из трав наиболее подходящи шалфей, аир.

в 3-й лунный день наиболее целебен очень горячий пар. Веник предпочтительнее березовый веник. А вот эфирные масла лучше не использовать.

5-й лунный день хорош для новичков. Пар очень полезен, веники подходят любые.

6-й и 13-й лунные дни — лучшие день для омолаживающей бани. Используйте мяту, эвкалипт. В минут отдыха после бани послушайте любимую музыку.

8-й лунный день — день расслабления. Особую пользу принесет ромашковый чай.

10-й лунный день: устройте себе баню по полной программе: используйте любимые веники, чаи, травы. После бани — хороший отдых. Этот день особенно хорош для начала постройки новой бани.

11-й лунный день: день не особенно благоприятен, но если очень хочется в баню, идите, но не переутомляйтесь. Легкий пар и мягкий массаж — не более, а веник предпочтите березовый.

17-й и 24-й лунные дни — самые лучшие для бани вдвоем, уделите в такой день все внимание друг другу. Виноград в этот день покажется как никогда вкусным.

18-й лунный день благоприятен для глубокой очистки кожи.

в 20-й лунный день хорошо полечить спину. Заварите себе чай с рябиной.

21-й, 22-й и 30-й дни — хороши для бани, даже в большой компании. В этот день особенно полезны гранат, клюква, смородина в любом виде. В 30-й день в бане избегайте резких запахов, веник возьмите дубовый.

в 27-й лунный день, не особенно благоприятный для бани, бане можно предпочесть любые другие водные процедуры: ванну, душ, сеанс ароматерапии с любимыми ароматами.

4-й, 7-й, 9-й, 12-й, 14-й, 15-й, 23-й, 26-й, 29-й лунные дни — самые неподходящие дни для бани. В такие дни лучше заняться чем-нибудь другим, но не банными процедурами.

16-й, 19-й, 25-й и 28-й дни являются нейтральными для бани. Никакого вреда от пара не будет, но и особой пользы — тоже.

За границей удивляются: зачем русские хлещут себя вениками? Традиция такая? А нет! Как им понять, что таким образом тело наше получает необходимый массаж, в мышцы и поверхностный слой эпидермы поступает больше крови, значит, улучшается работа капилляров, открываются поры и отделяется пот. Кроме того, сами веники делаются из веток деревьев, листья содержат летучие эфирные масла и фитонциды, которые действуют как хороший антисептик и уничтожают вредные микробы на нашей коже. Но потому как веники делают из разных деревьев, то и свойствами они тоже обладают разными.

Баня без веника — не баня. Веник в бане — не просто опахало, которым нагнетают жар, а лекарственный массажный прибор, благотворно влияющий на кожу. Для веника вы можете использовать любую траву или ветки любого дерева, следуя своему вкусу. Каждое растение по-своему полезно и выгоняет болезни.

Вот, например, *липовый веник* еще в древности использовали для лечения всевозможных простуд. Уж о целебных свойствах этого дерева напоминать не приходится. Липа обладает успокаивающим, бронхорасширяющим, жаропонижающим действием, и начальные стадии простуды после баньки с липовым веником — снимает как рукой! Кроме того, после такой бани проходит головная боль, усиливается моче- и потоотделение — то есть оказывается очень нужная помощь нашим почкам, которым время от времени необходима тренировка.

Когда Луна находится в определенном знаке зодиака, можно применять веники из деревьев и

трав, относящихся к этому знаку, которые будут способствовать излечению ваших болезней. Энергия Луны, которая также управляет жидкостями в организме, будет дополнительно влиять на человека, оказывая помощь в его исцелении.

Луна в Овне. Планета-управитель Овна — Марс. Растение, управляемое Марсом, — крапива.

Крапивный веник. Если его изготовить правильно, то можно вылечить радикулит, ревматизм, подагру, но он имеет один недостаток — он «одно-разового» пользования. Лучшее время для заготовки — май-июнь. Веник вяжется небольшим. Перед применением его два раза на 2–3 часа перекладывают из горячей воды в холодную, для того чтобы не было ожога. Постегиваться крапивным веником надо легко, тогда результат будет лучше. Кожа от такого веника становится румяной и эластичной.

Крапивные веники лучше применять, предварительно проконсультировавшись с врачом. Да, они очень полезны людям, страдающим радикулитами или невралгиями; и обладают великолепными целебными свойствами, но надо знать, кому и как можно их использовать.

Помните: веник хорош только свежий. В нем и фитонцидов больше, и эфирных масел. Подсушенные веники знатоки советуют хранить в полиэтиленовом мешке в холодном месте.

Луна в Тельце.

Планета-управитель Тельца — Венера. Растение (дерево), управляемое Венерой, — ясень.

Ясневый веник. Для веников используют ясень высокий и ясень обыкновенный. В его листьях

много эфирного масла, каротина и аскорбиновой кислоты. Они обладают противовоспалительным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим свойствами. Хорошо париться ясеновым веником при ревматизме, радикулите и артрите.

Луна в Близнецах.

Планета-управитель Близнецов — Меркурий. Растение (кустарник), управляемое Меркурием, — орешник.

Орешниковый веник. Прекрасное средство при варикозном расширении вен, диабетах, трофических язвах, поскольку в его коре очень много дубильных веществ.

Луна в Раке.

Планета-управитель Рака — Луна. Растение (дерево), управляемое Луной, — клен.

Кленовый веник. Листья и побеги обладают целебными свойствами, благодаря тому, что в них содержится аскорбиновая кислота, алкалоиды, дубильные вещества. Клен — прекрасное тонизирующее средство, поглощающее вредные вещества. Настой и отвар листьев обладают обезболивающим, антисептическим, противовоспалительным действием.

Луна во Льве.

Планета-управитель Льва — Солнце. Растение (дерево), управляемое Солнцем, — можжевельник.

Можжевельниковый веник. Такой веник приятно жалит. Но, привыкнув, отказаться от него будет очень трудно. И все это происходит благодаря

тому, что можжевельник выделяет фитонцидов в 6 раз больше, чем остальные хвойные породы, и в 15 раз больше, чем лиственные. Можжевельниковым маслом пользуются при лечении аллергии, паралича, невралгии, радикулита, рака кожи и получают при этом поразительные благотворные эффекты.

Луна в Деве.

Планета-управитель Девы — Меркурий. Растение (дерево), управляемое Меркурием, — ива.

Ивовый веник. Для такого веника срезают молодые, тонкие побеги деревьев, собирают в пучки и хранят в прохладном месте. Прекрасно снимает боль в пояснице, великолепно массирует тело.

Луна в Весах.

Планета-управитель Весов — Венера. Растение (дерево), управляемое Венерой, — черемуха.

Черемуховый веник. Обладает наивысшей бактерицидностью. Такой веник не настолько гибкий и хлесткий, как березовый, но в парилке он распространяет очень тонкий аромат, напоминающий запах молотого миндаля. Для этого за 10–15 мин перед баней его опускают в холодную воду, а потом заворачивают в сырую тряпку, от чего веник становится душистым и мягким.

Луна в Скорпионе.

Планета-управитель Скорпиона — Марс. Растение (дерево), управляемое Марсом, — полынь.

Полынный веник. Заготавливают полынь сразу после цветения, пока стебли ее не высохли. Полынь оказывает очень благотворное действие на кожу, а ее аромат держится несколько дней после парилки.

Луна в Стрельце. Планета-управитель Стрельца — Юпитер. Растение (дерево), управляемое Юпитером, — дуб.

Дубовый веник. Используют ветки деревьев, растущих в густом и сыром лесу (собирают в августе-сентябре). А если возле дуба растут большие лопухи, то веник будет особенно замечательным. Листья дуба широкие, плотные, ими хорошо нагнетать пар. Несмотря на то, что листья дуба хуже впитывают пот, преимущества такого веника заключается в том, что он веник более прочный. В парилке листья с него почти не облетают. В дубовой коре содержится большое количество дубильных веществ, поэтому ее отваром лечат многие кожные заболевания, а прогулки в дубовой роще нормализуют давление у гипертоников.

Дубовый веник — прямо-таки панацея для тех, кто награжден жирной угреватой кожей. Содержащиеся в дубе дубильные вещества делают кожу матовой и упругой, кроме того, они стягивают поры и прекращают воспалительные процессы в эпидерме. Если вы боитесь ходить в парную из-за возможного повышения давления — берите с собой дубовый веник — он препятствует повышению артериального давления.

Луна в Козероге. Планета-управитель Козерога — Сатурн. Растение (дерево), управляемое Сатурном, — пихта.

Хвойный веник (пихтовый). Лучше использовать пихтовые, кедровые и еловые ветви. Любой хвойный веник необходимо заварить в крутом кипятке на 20–25 мин, после чего он станет мягким.

Такой веник особенно полезен при ревматизме, но если кожа очень чувствительная, то лучше от него отказаться.

Можно постелить хвою на полок и полежать на ней. Польза от такого массажа очень велика. Содержащаяся в хвое целебная смола — живица — клейкое, сильно пахучее вещество славится как противомикробное, ранозаживляющее, противовоспалительное, дезинфицирующее средство. Благоприятное воздействие оказывает на кожу, особенно проблемную (угри, сыпи, гнойнички).

Луна в Водолее. Планета-управитель Водолея — Уран. Растение (дерево), управляемое Ураном, — эвкалипт.

Эвкалиптовый веник. Лист эвкалипта обладает ценнейшими лечебными свойствами. Настой из него используется как антисептическое средство, поэтому очень полезно обрызгать им деревянные стены парилки и поддать на раскаленные камни. Хорош такой способ ингаляции: любой веник смачивают в эвкалиптовом настое, прижимают к лицу и дышат через нос.

Веник из прутьев эвкалипта лучше готовить в августе. Недостаток такого веника в том, что его ветки слишком тонкие, а поэтому веточки эвкалипта необходимо комбинировать с березовыми и дубовыми ветками.

Лист эвкалипта обладает ценнейшими лечебными свойствами, настой из листьев эвкалипта используют как сильный антисептик. И когда вы в баньку придете, возьмите эвкалиптовый веник, положите его в таз с горячей водой, поддайте водичкой на раскаленные камни — то-то пыхнет па-

ром! Ингаляция эвкалиптовым паром прогревает гортань и трахеи, никакие ОРЗ и ОРВИ не устоят. Конечно, такой веник не вечен.

Луна в Рыбах. Планета-управитель Рыб — Нептун. Растение (дерево), управляемое Нептуном, — береза.

Березовый веник. Выбирают молодую, ни разу не плодоносившую плакучую березу, растущую у воды. Можно заготавливать веник и из немолодых берез. У березового листа есть особенность — он прилипает к телу, поскольку поверхность березового листа пористая и шероховатая.

В листьях и в почках содержится эфирное масло, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. В березовом лесу воздух по своей чистоте и стерильности не уступает хирургической операционной, а значит, березовый веник особенно хорош при заболеваниях верхних дыхательных путей, заболеваниях кожи.

Нет ничего полезнее, чем березовый веник. Помогает он при болях в мышцах и суставах после физических нагрузок. Хорошо веник очищает кожу от сыпи, заживляет раны и ссадины! Березовый пар расширяет мелкие легочные бронхи, улучшает вентиляцию легких и способствует отхождению мокроты.

ХОЗЯЙКА НА КУХНЕ

Каждая женщина желает своему дому процветания.

Любая женщина хочет завоевать расположение любимого человека, порадовать дорогих гостей. Чем угостить пришедших на праздник детей? Все мы знаем о том, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок. А расположение гостей тоже возникает не на пустом месте. Вкусный, «удавшийся» пирог — украшение стола и гордость хозяйки.

Вы уже, конечно, заметили, что иногда приготовление блюд удастся лучше, иногда — хуже. В один день ваши кулинарные способности превосходят все ожидания, а в другой, несмотря на все старания, тесто «подходит» не вовремя, духовка подводит, и вместо ожидаемого великолепия получается подгоревший или непропеченный корж. Не вините в этом себя! Взгляните на лунный календарь — похоже, вы задумали печь пироги в один из дней Воды.

При молодой Луне тесто поднимается быстро, при ущербной — медленно.

Если вы решили испечь пирог в один из дней ущербной Луны, добавьте в тесто немного больше, чем обычно, дрожжей.

Хлеб лучше печь в один из дней Близнецов, Весов, Водолея, либо в дни Овна, Льва и Стрельца, при этом старайтесь избегать дней Воды (Рак, Скорпион, Рыбы): в эти дни тесто очень быстро садится, в нем образуются комки.

Пироги и печенье лучше печь при молодой Луне в дни Света (Близнецы, Весы и Водолей), а также в дни Овна, Льва и Стрельца, когда вы без особого

труда сможете придать тесту нужную форму. Пироги и печенье получаются вкусными, нежными и долго сохраняют свежесть. Хорошо разогрейте духовку, прежде чем помещать в нее тесто, и старайтесь реже туда заглядывать, потому что температура при выпечке должна понижаться медленно.

Дрожжевому тесту необходимо время, чтобы подняться. Оставьте его в покое на некоторое время и займитесь другими делами. Мало кому нравится, когда кто-то стоит над душой и поминутно смотрит, все ли с вами в порядке. Не добавляйте в тесто соль сразу, иначе тесту будет тяжело подняться. Относитесь к тесту, как к живому существу, и оно отблагодарит вас, результат превзойдет все ожидания.

Согласуйте меню сегодняшнего ужина с Лунной — и зовите гостей! При этом ничто не помешает вам продемонстрировать друзьям свои кулинарные способности.

ТЕСТО ДЛЯ ПИРОГОВ, ТОРТОВ И ПИРОЖНЫХ

Дрожжевое тесто

30–50 г свежих дрожжей, 0,5 л молока, 250 г сливочного масла или сливочного маргарина, 2–3 столовые ложки сахара, щепотка соли, 2 столовые ложки растительного масла, мука пшеничная высшего сорта — примерно 800–900 г.

Количество муки, необходимое для приготовления теста, может несколько колебаться, так как зависит от количества и качества жидких компонен-

тов, содержащихся в молоке кефире, простокваше, от их плотности, свежести дрожжей, от влаги, содержащейся в жирах и самой муке. Из такого теста можно изготовить пироги, рулеты, кулебяки, расстегаи, ватрушки, мелкие пирожки как для выпечки, так и для жаренья во фритюре. Дрожжевое тесто очень трудоемко, оно требует большого внимания.

Нужно строго соблюдать правила приготовления теста: в молоке развести дрожжи, добавить 1–1½ чайной ложки сахара и поставить в теплое место. Маргарин или масло, предварительно нарезанное мелкими кусочками, растопить в кастрюле (на 4–5 л) или лучше в глиняном сосуде (горшке), так как керамика хорошо и долго сохраняет тепло, что в данном случае очень важно и решает успех дела. В растопленное масло добавить 2 столовые ложки сахара, щепотку соли и, помешивая круговыми движениями, немного охладить, затем добавить оставшуюся жидкость (молоко, кефир или простоквашу). Сюда же входит молоко, использованное для разведения дрожжей. В целом жидкости (молока, кефира и т. д.) должно быть пол-литра.

В керамический горшок через сито просеять муку, на муку осторожно вылить подготовленные вспенившиеся дрожжи, аккуратно перемешивая их с мукой и не давая при этом соприкасаться с растопленным жиром, чтобы не снизить активность дрожжей. Замешивая тесто, необходимо перемешивать его деревянной ложкой или лопаточкой, вращая в одном направлении, не имеет значения, вправо или влево, но непременно только в одном направлении, это крайне важно. Замешанное тесто должно быть легким, пышным, вязкоупругим, по-

датливым, ни в коей мере не крутым. Оно «живое», почти течет в руках, имеет консистенцию густой сметаны. Тесто надо обильно припорошить сверху мукой, просеяв ее через сито, укрыть горшок чистой холщовой салфеткой или полотенцем, поставить в теплое место для брожения. Температура теста должна быть примерно 29–32°C, но не выше! Через час-полтора тесто поднимется и его надо подмесить, то есть сделать первую обминку. Это необходимо для того, чтобы выпустить образовавшиеся пузырьки углекислого газа, который замедляет процесс брожения. После первой обминки тесто надо вновь припорошить мукой, прикрыть салфеткой и дать ему выбраться еще час-полтора, после чего все тесто выложить на стол и формовать.

Здесь следует отметить такую особенность дрожжевого теста: оно живое, любит, чтобы его было много. В большом количестве и объеме тесто активнее бродит, само себя согревает. Все биохимические процессы проходят полнее, если есть место и время для «набирания высоты». Пироги тогда получаются вкуснее, ароматнее. Если же теста приготавливается минимальная порция, то процесс идет вяло, медленно, скудно, не в полную силу, а пирог не имеет той пышности, воздушности, легкости, свойственной пирогам из дрожжевого теста, а уж о благоухании и речи быть не может.

Пресное сдобное тесто

350 г пшеничной муки высшего сорта, 90 г сливочного масла, 15 г сахара, 1 яйцо, 75 г молока или сливок, 30 г сметаны, 4 г соли, 3 г соды.

Масло растопить, добавить сливки, сметану, яйцо, соль, сахар. Все тщательно перемешать. Всыпать муку, смешанную с содой, замесить однородное пластичное тесто. Пресное сдобное тесто — это своего рода экспресс-тесто, благодатное тесто, его быстро, легко и удобно приготавливать, оно пластичное, податливое, легко принимает и сохраняет форму. Это классическое тесто для курника — свадебного пирога. Все украшения, вылепленные из этого теста, превосходно сохраняют рисунок. Из него можно выпекать разнообразные пироги и мелкие закусочные, величиной с грецкий орех, пирожки.

Основной рецепт хлеба

750 г муки твердых сортов пшеницы, 15 г сливочного масла, 450 мл теплой воды, 1 пакетик сухих дрожжей, 2 чайные ложки соли, пол чайных ложки сахара.

В объемную посуду просейте муку, добавьте соль, сахар и разотрите с маслом. Добавьте дрожжи. Сделайте из муки горку с углублением в центре и подливайте воду, помешивая. Вымешивайте тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от стенок. Выложите тесто на посыпанный мукой стол и месите до гладкости 10 минут, если нужно, подсыпайте муку. Тесто скатайте в шар, положите в просторную посуду и поставьте подходить в теплое место на 1–2 часа: тесто должно увеличиться в объеме в два раза. Затем месите тесто 2–3 минуты, чтобы исчезли все пузырьки.

Сформируйте из теста овальную заготовку длиной, равной хлебной форме на 1 кг, и в три раза шире ее. Сложите ее втрое и пригладьте на столе, затем уло-

жите в слегка смазанную форму швом вниз. Форму прикройте и поставьте в теплое место. Тесто должно подняться до самого верха формы.

Выпекайте хлеб при $t=230^{\circ}\text{C}$. Тесто должно хорошо подняться и зарумяниться. Полностью пропеченный хлеб, если постучать по дну буханки, звучит глухо. Если хлеб не пропекся, положите его в духовку без формы. Остудите готовый хлеб на сетке.

Курник

Тесто пресное сдобное.

Для начинки: 1 курица, 300 г белых свежих грибов, 5 сваренных вкрутую яиц, 1 стакан риса, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки.

Для соуса: 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 2 стакана крепкого куриного бульона, $1/2$ стакана сливок, 2 желтка.

Для смазки: 2 желтка.

Замесить пресное сдобное тесто.

Отварить курицу, снять мясо с костей, нарезать кусочками, заправить соусом. Отварить рис, заправить маслом, охладить, добавить рубленое яйцо, зелень. Потушить на масле свежие белые грибы и заправить соусом.

Из теста и начинок сформовать пирог. Для этого отделить четвертую часть теста для «крышки», а из оставшегося теста раскатать круглую лепешку толщиной 1 см и положить в смазанную маслом форму или сковороду, перекрыв края формы. На лепешку слоями положить начинки: рис, нарезанные кружками яйца, курятину, грибы, вновь рис и т. д., придавая форму купола.

Из оставленного теста раскатать «крышку», сделать на ней крестообразные надрезы, чтобы ровнее легла, покрыть пирог, смазать яйцом, украсить различными элементами из теста. Поверхность пирога еще раз смазать желтком. В центре «крышки» (купола) сделать фигурное отверстие для выхода пара при выпечке.

Выпекать при температуре 220°C. Когда корочка зарумянится, пирог готов.

К курнику подают соус, для приготовления которого нужно растереть с мукой 1 столовую ложку сливочного масла, разбавить горячим бульоном, вливая его тонкой струйкой при непрерывном помешивании, добавить сливки. Проварить смесь на пару до сметанообразной консистенции, снять с огня и при непрерывном помешивании заправить желтками, растертыми с 1 столовой ложкой сливочного масла.

Пирог с творогом и апельсиновыми цукатами

Тесто дрожжевое 1,2 кг.

Для посыпки: 3 столовые ложки сухарей.

Для начинки: 1 кг свежего творога, 200 г апельсиновых цукатов, 3 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка муки, соль и сода на кончике ножа.

Для смазки: 1 желток.

Часть теста, примерно 100–150 г, оставить для оформления бортика пирога. Тесто раскатать по размеру противня и перенести на скалке на лист, смазанный маслом, разровнять, наколоть вилкой,

посыпать ровным слоем сухарей и ровным слоем положить творожную начинку, оставив кромку теста примерно 1 см, которую смазать яйцом. Из оставленного теста раскатать тонкий жгут, слегка примять его пальцами, чтобы получилась плоская полоска, надрезать края в виде листика и положить по периметру пирога, чуть прикрывая начинку. Бортик пирога и поверхность начинки тщательно смазать желтком. Выпекать пирог при температуре 180–200°C до зарумянивания.

Для приготовления начинки тщательно размешать творог с сахаром, сметаной, цукатами, добавив соль и соду. Для закрепления структуры начинки желательно добавить ложку муки, тогда при выпечке начинка лучше сохранит форму и не потечет.

Калач

30 г дрожжей, 1,2 стакана молока, 100 г масла, 80 г сахара, 3 желтка, 500 г муки, соль на кончике ножа, ванилин, цедра лимона, 10 ядер грецких орехов, горсть изюма.

Дрожжи раскрошить, растереть с одной ложкой сахара, развести теплым молоком. В миске нагреть муку, смешать ее с солью, двумя взбитыми с сахаром желтками, измельченной цедрой лимона, ванилином, добавить теплое молоко, подготовленные дрожжи и растопленное масло, замесить тесто, припорошить его мукой, закрыть холщовой салфеткой и поставить в теплое место. Подошедшее тесто раскатать, положить в круглую форму, заполнить начинками, располагая их в виде кругов, например, в

центре положить кружок из маковой начинки, далее — круг из белой творожной начинки, затем — крут из темной маковой начинки и т. д. Поверхность калача смазать желтком, украсить измельченными орехами и изюмом. Калач выпекать до образования золотистой корочки.

Начинка творожная: 300 г творога, 2–3 столовые ложки сахара, 2–3 столовые ложки масла, 2 сырых яйца, ванилин, цедра лимона, щепотка соли.

Масло растереть с сахаром и яичными желтками, соединить с творогом, ванилином, цедрой лимона и солью, к полученной массе добавить взбитые в стойкую пену яичные белки, все перемешать.

Начинка из мака: 120 г мака, 2 столовые ложки сахара, 0,75 л молока, 1 столовая ложка масла, ванилин, корица, измельченная цедра лимона.

Молотый мак отварить в молоке с сахаром до мягкости, добавить к нему масло, пряности, мак охладить.

Крендель

50–60 г дрожжей, 2 стакана молока, 6 желтков, 150–200 г сахара, 200–250 г сливочного масла, 1 кг муки, 150–200 г изюма, 1 чайная ложка соли, 2 столовые ложки рубленых цукатов, тертая цедра 1 лимона, чайная ложка измельченного кардамона, миндаль, сахарная пудра.

Дрожжи развести теплым молоком, добавить чайную ложку сахара, примерно половину муки, замесить жидкое тесто-опару, поставить ее на 20–30 минут в теплое место, затем присоединить к ней 4 взбитых с сахаром желтка, растертое добела мас-

ло, соль, кардамон, оставшуюся муку и вымесить тесто, в последнюю очередь к тесту добавить изюм, цукаты, цедру и вновь все перемешать. Замешенное тесто поставить в теплое место для брожения, 2–3 раза обмять его. Поднявшееся тесто раскатать в виде длинного жгута, сформовать крендель, положить его на лист, смазанный маслом, и оставить для расстойки. Ядра миндаля ошпарить или на некоторое время залить кипятком, снять с них кожицу, просушить и измельчить. Подошедший крендель смазать желтком, посыпать ядрами миндаля и испечь в духовке при температуре 210–220°C. Охлажденный крендель посыпать сахарной пудрой.

Печенье «Хозяюшка»

Для теста: 3 стакана муки, 500 г сливочного масла (маргарина), 1 стакан сахарной пудры, 100 г порошка какао, 3 яйца, 100 г апельсиновых цукатов, 7/2 толстокожего лимона, 1/2 чайной ложки соды.

Для глазури: 2 яичных белка, 1 стакан или чуть больше мелко смолотой сахарной пудры, сок клюквы.

Масло (маргарин) растереть с сахарной пудрой, добавить просеянный через ситечко порошок какао, перемешать до однородности и добавлять по одному яйца, всякий раз вливая последующее яйцо после полного и однородного его соединения с массой, затем добавить тщательно измельченные апельсиновые цукаты, натертый на мелкой терке лимон вместе с цедрой, добавить разрыхлитель, перемешать. Всыпать муку и быстро замесить пластичное однородное тесто. Раскатать тесто тонким слоем примерно

0,4 см, вырезать круглой выемкой с рифленным краем заготовки, испечь до готовности при температуре 200°C, охладить. Смазать поверхность охлажденного печенья тонким слоем густого яблочного или сливового джема и заглазировать клюквенной глазурью. Для этого взбить белок с добавлением по одной чайной ложке мелко смолотой и просеянной сахарной пудры и по каплям отжатый сок клюквы. Взбивать глазурь следует не миксером, а ручной взбивалкой до получения однородной вязко-текучей массы, легко обволакивающей поверхность печенья и при этом не расплывающейся. Если глазурь расплывается, это можно легко устранить добавлением сахарной пудры, если же она густовата и с трудом покрывает поверхность печенья, следует добавить сок клюквы, глазурь слегка разжижится и достигнет нужной консистенции. Когда глазурь хорошо застынет и не липнет к рукам, печенье можно укладывать в вазу или корзиночку. Характерно, что на 2-й или 3-й день печенье становится нежнее и вкуснее, чем свежеиспеченное.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

Чтобы успешно законсервировать продукты, а в некоторых случаях даже отказаться от искусственных консервантов, желательно приурочить заготовки ко дню восходящей Луны.

Но здесь необходимо сделать уточнение: *дни, когда нужно делать консервирование, определяются не фазой Луны, а тем знаком Зодиака, в котором в этот день оказывается Луна.*

Фрукты и овощи с вашего огорода, законсервированные в один из дней восходящей Луны, сохра-

нят больше сочности и витаминов. Наиболее благоприятные для консервирования дни — это дни восходящей Луны (от Стрельца до Близнецов и когда Луна проходит через Козерога, Рыб или Тельца).

Фрукты рекомендуется собирать и закатывать в дни Овна (дни Плода), а корнеплодные овощи — в дни Козерога, Тельца и Девы (дни Корня).

Замораживание овощей и фруктов лучше производите в дни Плода (Овен, Лев, Стрелец). В этом случае они сохраняют больше вкуса и не будут такими водянистыми.

Квашеная капуста не случайно была одним из основных блюд на столе наших прадедушек и прабабушек в течение многих столетий: в ней содержится масса витаминов и питательных веществ. А как вкусна квашеная капуста, приготовленная с клюквой или брусникой!

Не забывайте, что чем реже вы спускаетесь в погреб за новой порцией квашеной капусты к вашему столу, тем лучше капуста хранится.

Не вынимайте капусту из бочки в дни Льва, Рака или Девы. Капуста, которую достали из погреба в дни Льва, быстрее сохнет. В дни Рака увеличивается опасность образования бактерий, может начаться сильное брожение.

Деликатесное варенье из айвы

1 кг айвы, 1 кг сахара, 2 стакана воды, 1 лимон, 1 стакан ядер грецких орехов.

Зрелые плоды (если айва недозрелая, ее нужно в течение 1–2 недель довести до состояния полной зрелости, поместив в сухое, темное, прохладное

помещение) тщательно вымыть, снять тонким срезом кожицу (но сохранить ее), удалить сердцевину, а очищенные плоды нарезать дольками по секторам и пробланшировать 10–15 минут. Из воды и половинного количества сахара приготовить сироп и залить им бланшированные и охлажденные плоды, выдержать 3–4 часа, чтобы айва пропиталась сахарным сиропом, варить в несколько приемов по 10–15 минут, добавив оставшееся количество сахара.

Снятую кожицу айвы проварить в малом количестве воды, отвар процедить через вату или 4 слоя марли и присоединить к варенью в начале последней варки.

Грецкие орехи аккуратно наколоть, чтобы сохранить половинки ядер целыми. Извлеченные ядра добавить к варенью за 3–5 минут до конца варки. Нарезанный кружками лимон нужно добавить за 10–15 минут до окончания варки, т. е. раньше ядер орехов.

У готового варенья прозрачный янтарный цвет, прозрачные дольки айвы, целые кружочки лимона и половинки орехов. Оно отличается приятной кислинкой и оригинальным ароматическим букетом айвы, лимона, грецких орехов.

Салат из свежих огурцов

5 кг свежих огурцов, 1 кг репчатого лука, 300 г свежей зелени укропа, 200 г зелени сельдерея, 0,5 л растительного масла, 100 г 9%-ного уксуса, 5 столовых ложек сахара, 2 столовые ложки соли, перец черный горошком, лавровый лист.

Огурцы тщательно вымыть с помощью щетки, сначала разрезать вдоль, затем тонкими ломтиками поперек. Мелко нарезать зелень укропа и сельдерея. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами. Все овощи перемешать и оставить на 30 минут.

В большую кастрюлю влить масло, уксус, добавить соль, сахар, пряности и все овощи, перемешать, поставить на огонь и при постоянном помешивании довести до кипения.

Как только огурцы чуть изменят цвет, снять с огня, салат быстро расфасовать в сухие стерильные пол-литровые банки, заполняя их доверху, чтобы сок полностью покрывал огурцы, закрыть стерильными крышками, быстро закатать, не стерилизуя. Хранить в холодной кладовке.

Салат из огурцов имеет очень приятный нежный вкус. Его можно подать как закуску, а также к отварному или жареному картофелю, мясу, рыбе.

ПИТАНИЕ

«Ложками мы роем себе могилу».

Народная мудрость.

Посмотрите на себя в зеркало. Вы довольны своим телом? Если нет, вам есть над чем подумать.

А теперь прислушайтесь к своему телу. А тело вам обязательно расскажет, что ему не нравится. Настало время позаботиться о своем теле.

Самое главное, питаться так, чтобы не навредить своему организму. Обжорство, или чревоугодие, недаром считалось одним из тяжких грехов. Ведь мы вредим этим Вселенной, которая ответственна за нас.

Вы должны знать, что наиболее подвержены онкологическим заболеваниям люди, чей вес превышает нормальный на 25%.

С годами наш организм начинает требовать другого питания и поэтому мясо уже не так хочется есть, а вот рыбу и овощи — всегда пожалуйста. В чем же дело? Да в том, что пожилые люди подвержены атеросклерозу, а мясо способствует образованию этого заболевания. Организм старается не перерабатывать мясо, а скорее от него избавиться — отсюда проблемы с кишечником.

Хотите быть всегда в форме — ешьте больше полезных продуктов.

Зимой и весной организм особенно ослаблен, поэтому в рационе должно быть больше зелени.

И помните, укроп хорошо стимулирует работу кишечника. А салаты являются незаменимым средством при ожирении.

**Лучшее время для организации питания
и употребления различных продуктов**

Можно и нужно	Лунные дни	Воздерживаться	Лунные дни
Больше есть живую пищу	5, 13, 22	Переедать	12, 23
Больше пить жидкости	10,12	Много пить	17,18,23-27
Голодать	2 (сухое), 8,9, 10 (с водой), 11 (начало цикла), 12 (с водой), 14 (сухое), 18, 20 (пост), 23, 25, 26, 27, 28 (сухое), 29	Голодать	5, 13,22
Жареный миндаль	14	Животную пищу	5, 16,20,-23,28, 29
Морковь	21	Лук, чеснок	15
Острая и горячая пища	15	Острая и горячая пища	1
Орехи	12, 18	Орехи	5
Рябина красная	21	Грибы	9, 16

Луна в жизни женщины

Можно и нужно	Лунные дни	Воздержи- ваться	Лунные дни
Раститель- ное масло	12, 18	Сласти	14
Молочные продукты	5,23,29	Несвежие продукты	20
Рыба	9,26	Яйца	7,15
Травы	26	Принимать алкоголь	1,18,23- ,27
Свекла	21	Капуста	15
Клюква	21,26	Квашеная капуста	5
Гранаты	19,26		
Фрукты	5		
Картошка	19,26	Картошка	27
Мед	5	Длинные овощи	9, 15
Хлеб	13,29		
Пироги, блины	29	Мучное	5
Ватрушка	25, 27	Зернобобо- вые	16
Злаки	29	Зерна	5, 28
Семечки	12	Семена	5,28
Легкая пища	30	Грубая пища	25

Можно и нужно	Лунные дни	Воздерживаться	Лунные дни
Диета	2	Яблоки, яблочный сок	12, 15
Соки	12, 28	Цитрусовые	27
Круглые овощи	19	Круглые овощи	26

КРАТКО О ВКУСАХ

Сладкий

Говоря о сладком вкусе, имеются в виду не только сладости. Этот вкус, как не удивительно, в большом количестве присутствует в картошке, рисе, пшенице, молоке.

Сладкий вкус действует успокаивающе на органы чувств и ум, благоприятно влияет на энергетику человека, придает приятный цвет коже, способствует росту волос. Особенно полезен он для голосовых связок и для укрепления всего тела.

Следует знать, что если этот вкус присутствует в рационе в избытке, он способен вызвать ожирение, вялость, сонливость и лень, ослабить пищеварение, затормозить кишечную активность.

По этой причине иногда сладкое необходимо не только уменьшить в количестве, но и специально добавлять в пищу «противовес» в виде определенных пряностей. Если вы сонливы, апатичны, ленивы, смело включайте в свое меню блюда с горячими спе-

циями: перцем, гвоздикой, асафетидой, горчицей, имбирем, одновременно снизив в рационе количество сладкого. Это самым скорым образом скажется на вашем внутреннем балансе и эмоциональном состоянии, а значит, и на состоянии ваших близких и всех, с кем вы общаетесь.

Если, напротив, вы чувствуете, что вам необходима энергия сладкого вкуса, то воспользуйтесь фенхелем, шафраном, корицей и кардамоном.

Итак, одни пряности гармонизируют сладкий вкус, избавляя от перенасыщения им, другие гармонизируют, обогащая его оттенками. Это нужно знать и смело пользоваться, тогда ваше настроение и эмоции пойдут на пользу не только вам, но и окружающим.

Горький

Горького вкуса, пожалуй, меньше всего в нашем рационе. Между тем он устраняет токсины из тела и оказывает бактерицидное воздействие. Действует противолихорадочно и жаропонижающе, придает упругость коже и мышцам, удаляет жир.

При чрезмерном употреблении вызывает истощение тела, ведет к утомляемости и к головокружениям. Горький вкус присутствует в кумине, куркуме, шамбале.

Вяжущий

В избыточном количестве вяжущее вызовет сухость, приведет к запорам, болям в сердце, ослабит жизненную силу. Злоупотребления вяжущим опасны тем, что ведут к преждевременному старению, ускоряя этот процесс.

Но этот вкус имеет и положительные свойства. Во-первых, он по-своему приятен: вспомните, например, вкус непerezрелой хурмы.

Во-вторых, будучи охлаждающим, вяжущее действует успокаивающе. Оно стягивает ткани, придает им прочность, останавливает кровотечения, заживляет нарывы и раны, укрепляет слабый желудок и прекращает понос.

Вяжущий вкус несут, прежде всего, мускатный орех, имбирь и куркума.

Соленый

Является согревающим вкусом. Способствует пищеварению и снимает скованность, спазмы. Стимулирует слюноотделение, очищает сосуды. Действует как антисептик и слабительное.

При злоупотреблении вызывает застой крови, жажду и вялость. Избыточное употребление ведет к развитию заболеваний, сопровождающихся кровотечением или повышенной кислотностью. Может повышать кровяное давление.

Злоупотребление соленым трудно исправимо, и оно может привести к значительному перегреванию организма. Основные охлаждающие пряности, несколько уравнивающие и гармонизирующие соленое, это кориандр, фенхель, шафран.

Эти же пряности улучшают самочувствие при злоупотреблении острым и кислым.

Кислый

Зимой кислую капусту употребляют намного чаще не потому, что в подвале или в холодильнике

нет свежей, а скорее из-за того, что именно кислое согревает в холодную погоду. И организм подсказывает, что кислое — это как раз то, что нужно зимой «для согреву».

Кислое улучшает вкус пищи, разжигает огонь пищеварения, укрепляет и пробуждает ум. Способствуя перевариванию пищи, изгоняет газы из кишечника.

При злоупотреблении он вызывает жажду, повышенную чувствительность зубов и утомляемость глаз. Избыток кислого вызывает жжение в горле, груди и в сердце.

Кислый вкус содержится в лимоне, шиповнике.

Чтобы не ощущать на себе неприятных последствий воздействия кислого вкуса, лучше никогда им не злоупотреблять. Но если уж это случилось, то помогут те же кориандр, фенхель, шафран, кумин и тмин. Заботливые хозяйки неслучайно в кислую капусту добавляют тмин и кориандр — и вкусно, и полезно.

Острый

Очищает полость рта, разжигает огонь пищеварения, придает ясность чувствам и вкус пище. Помогает от ожирения. Удаляет избыток жидкости из организма.

Уничтожая кишечных паразитов, обладает к тому же и антисептическим действием.

Однако в большом количестве может вызвать истощение, утомление, галлюцинации, жжение, острые и колющие боли во всем теле.

К острым пряностям относятся перец, горчица, асафетида, имбирь, корица, кардамон, мускатный орех, гвоздика.

Злоупотребление острым ведет к агрессивности, вспыльчивости, раздражительности. Если эти черты вашего характера досаждают вам и не очень дороги, то обрести спокойную мудрость помогут охлаждающие пряности: кориандр, фенхель, шафран.

Для того чтобы избежать дисбаланса в работе организма, пища человека должна гармонично содержать все шесть вкусов. Получить их одновременно из обычных продуктов практически невозможно. Пряности же позволяют утончить и сбалансировать вкусы, придать одному и тому же блюду насыщенность и многогранность.

Конечно, ценность жизни не заключается только в еще и ее вкусе. Но многие ощущения, чувства и мысли начинаются именно с уровня жизни тела, которая дает импульсы эмоциональной и духовной сферам. И, несмотря на то, что духовное начало сильнейшим образом воздействует на материальное, это не отрицает значимости движения от плотской жизни вверх к душевной и духовной.

Именно крохотные дозы пряностей самым благоприятным образом влияют на эти переходы.

Тысячи лет человечество использует в пищу пряности. Их вкусовые качества и аромат делают нас гурманами. Луна отвечает за распределение жидкостей и слизи в организме, стимулирует нервную систему и нервные окончания, тем самым помогая нам реагировать на специи и запахи, исходящие от них, а те, в свою очередь, влияют на определенные органы и системы нашего организма, помогая обрести здоровье и радость в жизни.

А вы знаете, что пряности могут лечить? Нет? Тогда давайте отправимся в мир пряностей.

Вы сможете легко избавиться от болезней, причем сама процедура лечения вам будет очень приятна, так как лекарство будет вкусным и ароматным.

Ведь любая пряность имеет богатый набор микроэлементов. И еще хочу отметить одну немаловажную деталь — хорошее настроение и удовольствие, которое вы получите, употребляя специи в блюдах, — тоже довольно действенное лекарство.

Луна помогает в силу своих вибраций постичь запахи, она же помогает их воспринять во всей их красе. Вкус, запах — это Луна, именно она помогает нам почувствовать всю полноту их вибраций.

Для того чтобы пищу ели вы, а не она вас, следует прислушаться к предлагаемым рекомендациям. Это совсем несложно, не требует материальных затрат, а эффект обеспечивает потрясающий! Итак, отправляемся в путь познания.

Стихии

- Когда Луна проходит знаки стихии Огня (Овен, Лев, Стрелец), организму требуется больше белка.
- Когда Луна проходит знаки стихии Земли (Телец, Дева, Козерог), организму нужно больше соли.
- Когда Луна проходит знаки стихии Воздуха (Близнецы, Весы, Водолей), организму требуются жиры.

- Когда Луна проходит знаки стихии Воды (Рак, Скорпион, Рыбы), организм особенно нуждается в углеводах.
- Во время одной трапезы не смешивайте продукты, относящиеся к разным стихиям.

Усвояемость пищи и похудение

- При Луне в знаках Рака, Девы и Стрельца следует употреблять только нежирную легкоусвояемую пищу, тщательно следить за свежестью продуктов, особенно если эти дни совпадают с так называемыми «сатанинскими» днями — 9, 15, 23 и 29-м лунными днями.
- Когда Луна проходит знак Льва, следует воздержаться от переедания и употребления алкоголя, особенно людям, склонным к гипертонии, болезням сердечно-сосудистой системы. В это время особенно полезен мед, любые блюда с его использованием получатся особенно удачно.
- При растущей Луне организм пытается максимально усвоить получаемую пищу и как можно больше отложить про запас, тогда как при убывающей Луне организм активно расходует получаемые калории, не торопясь запасаться весом. Поэтому при одинаковом количестве и качестве употребляемой пищи мы легче поправляемся при растущей Луне и легче худеем при убывающей. А значит, именно в это время лучше начинать худеть, садиться на диеты.
- Ограничивая себя в пище при убывающей Луне, можно сбросить в весе в два раза больше

и сделать это в более короткий срок, чем при растущей Луне. Очень удобно в этот период делать разгрузочные дни.

- В полнолуние лучше не употреблять крепких спиртных напитков. Вред от них в это время особенно велик. И удар по почкам значительно сильнее.
- Убывающая Луна уносит с собой и все, что мы можем отдать ей сознательно и добровольно, — шлаки и лишние жировые накопления. Устраивайте разгрузочные дни на уходящей Луне. При Луне во Льве, Стрельце, Водолее — яблочные, в Деве — творожно-кефирные, в Овне и Весах — рисовые бессолевые.

(Во время и вблизи полнолуния и новолуния следует особенно внимательно и осторожно относиться к покупным продуктам: консервам, яйцам, тортам, алкоголю, поскольку очень велика опасность отравления.)

- Голодание почти никогда не дает положительного результата, если прибегать к нему, как к средству для уменьшения веса. Для сбрасывания лишних килограммов очень полезны посты.
- Голодание в новолуние — предупреждает некоторые заболевания. В этот день тело очищается особенно эффективно. Также полезно поменьше есть в дни перед новолунием и полнолунием.
- Однодневное голодание лучше проводить по средам или пятницам.
- Для сброса лишнего веса особенно полезны посты: 2, 8, 10, 11, 12-й лунные дни — с водой; 14, 18, 20, 23, 25, 27, 28, 29-й лунные дни; 2, 14 и 28-й дни — однодневное сухое голодание.

Сколько вы весите?

Сколько вы весите? У вас нет весов? Купите, они вам пригодятся. Наличие весов в доме заставляет держать себя в форме!

Каким все-таки должен быть вес? Часто для определения массы тела используется формула Брока: рост человека в сантиметрах минус 100 (это при росте до 165 см). Если ваш рост от 165 до 180 см, нужно вычесть 105, свыше 180 см — 110. Если масса тела превышает норму на 15–20%, нужно начинать борьбу с лишним весом, и чем скорее, тем лучше!

Существует и другой способ рассчитать индекс массы тела, сокращенно ИМТ.

ИМТ = вес (кг) : рост (м) в квадрате.

Например, при росте 1,53 м ваш вес составляет 54 кг. $\text{ИМТ} = 54 \text{ кг} : (1,53 \times 1,53) = 23$. Это нормальный индекс. Если же он превышает 25 — нужно действовать, а не поживать на лаврах. Если же ИМТ больше 30 — налицо все признаки ожирения и нужно бить тревогу!

Определить, правильный ли у вас вес, можно и с помощью таблички коэффициента пропорциональности ИМТ. Соедините линейкой точку, обозначающую ваш рост на левой шкале с точкой, обозначающей ваш вес на правой шкале. На средней шкале (на пересечении) вы увидите коэффициент ИМТ

При этом существуют следующие рекомендации:

Значения ниже 19 — у вас недостаточный вес.

Значения от 19 до 24 — вы можете считать себя счастливым человеком, так как ваш вес — в норме.

Значения от 24 до 30 — у вас есть небольшой избыточный вес. Обратите внимание, как распределяются жировые отложения на вашем теле. Гимнастика и диета легко вам помогут.

Значения от 30 до 40 — у вас избыточный вес! Необходимо срочно заняться собой, пока не поздно. Иначе очень скоро болезни дадут знать о себе.

Значения выше 40 — с таким индексом вам срочно нужен совет врача, так как здесь речь идет уже о сверхизбыточном весе. Тяжелые нарушения здоровья уже налицо.

Задумайтесь о правильности вашего питания. Не следует быть приверженцем «жестких» диет, тем более что организм должен получать все необходимое для того, чтобы он правильно работал. А это и витамины, и минералы, и белки с жирами, и многое, многое, многое, что необходимо для построения клеток и поддержания правильной работы всего организма в целом. Если чего-то в организме будет недоставать — прощай красота и здоровье!

Запомните следующее: помочь вам может только та диета, которая заставит вас изменить ваше отношение к еде. Закон о питании гласит:

- лучше есть часто, но понемногу;
- не переедать;
- стараться принимать пищу в одно и то же время.

Хвалите себя за каждый успех! Устояли перед искушением съесть сладенькое — молодец! Выдержали диету — молодец! Это ваша награда, вы ее заслужили, это поможет вам укрепиться в жела-

нии стать стройной, красивой. А это поможет вам полюбить себя. Работа над собой станет приносить вам радость и удовольствие.

Стремитесь не только к идеальной фигуре, но и к духовному идеалу.

Излучайте доброжелательность, свет и любовь. Пусть это станет вашим естественным состоянием.

1. *Я излучаю свет и любовь.*
2. *Я излучаю счастье и удачу.*
3. *Я счастлива и наслаждаюсь жизнью.*

Вкусовые реакции

Прохождение Луны по знакам зодиака изменяет наши вкусовые реакции. Это следует учитывать при приготовлении пищи.

- Когда Луна проходит по знакам Овна и Скорпиона, кладите в пищу поменьше перца. Тем, кого мучают мигрени, следует ограничить потребление любых сыров и красного вина или вообще отказаться от них. На кухне следует быть осторожным с горячими и острыми предметами.
- Когда Луна находится в знаке Весов и Рыб, надо быть осторожным в применении ароматических душистых приправ и продуктов, которые могут вызвать аллергию, — меда, шоколада, цитрусовых, клубники и т. п. В это время повышены чувствительность и реактивность организма.
- При Луне в Козероге не следует есть слишком жесткую пищу, грызть орехи. Прием алкоголя в это время принесет наименьшие негативные последствия.

СПЕЦИИ

«Вначале были пряности», — так Стефан Цвейг начинает свой знаменитый роман «Магеллан».

Почему эта крохотная прибавка к пище так важна?

Тело — храм духа. В этом храме пряности играют особую роль. Они в значительной мере отвечают за вкус, и не только продуктов. Пряности — во всяком случае частично — ответственны и за вкус жизни в целом.

Санскритское слово «раса», означающее вкус, имеет много значений, в том числе «понимание», «творческое вдохновение» и «сущность». Здесь видна связь вкуса с тонким восприятием жизни. И Аюрведа прямо говорит, что не только физическое, но и духовное состояние человека определенным образом зависит от шести вкусов. Три вкуса охлаждают — горький, вяжущий и сладкий. И три согревают — острый, кислый и соленый.

Чтобы исправить последствия злоупотребления согревающим вкусом, а они достаточно серьезные — надо обратиться к охлаждающим пряностям: к кориандру, шафрану и фенхелю. При злоупотреблении охлаждающей пищей ее воздействие уравнивают, гармонизируют согревающими пряностями.

Мы все — очень разные люди, со своими взглядами, причудами, темпераментом, конституцией и т. д. Это же касается и нашего питания. Чаще мы вынуждены питаться тем, что можем купить на прилавках магазинов, в кафе, на рынках. А праздничные столы? А потом — колики, рези, тошно-

та, болезни... А как же иначе — наша русская традиция... А представьте, если застолье приходится на полную Луну? Все, здоровье сразу полетит кувырком.

Что же делать? Давайте сделаем так, чтобы на столе были специи. Разнообразие их свойств позволяет выбрать то, что подходит именно вам, что нравится и полезно.

Чтобы правильно подобрать специи, которые полезны для вашего здоровья, нужно руководствоваться знанием древней медицины. А она уделяла специям важное место.

Разным людям или даже одному и тому же человеку в разное время года требуется корректировка меню.

Да вы и сами знаете: на то, что вы с удовольствием уплетаете зимой, летом даже смотреть не хочется.

Древняя индийская медицина — Аюрведа («аюс» на санскрите — жизнь, «веда» — знание) — включает в себя учение о приготовлении пищи с использованием пряностей.

Даже наилучшим образом высушенные травы, плоды и корни не идут ни в какое сравнение со свежими. Поэтому в сезон лучше употреблять специи свежими, а сушить только на зиму и осень.

При сборе трав для употребления их в качестве специй придерживайтесь правил по сбору лечебных трав, которые приведены в этой книге.

Если вы хотите сами высушить травы или корни, сначала как следует промойте их проточной водой, промокните чистым полотенцем и, мелко порезав, разместите тонким слоем на сито.

Сито следует поставить в сухое, хорошо продуваемое место, где температура должна быть не выше 50 градусов. Помните: чем короче процесс сушки, а температура ниже, тем лучшего качества получится продукт.

После того как специи высушены и разложены по баночкам, возникает другой немаловажный вопрос: что с чем сочетается?

Можно положить в блюдо всего одну пряность, тем самым подчеркнуть ее тонкий аромат. Можно и поэкспериментировать, изобретая свои собственные рецепты. Впрочем, не надо забывать, что при этом всегда есть опасность добавить в одно блюдо несовместимые приправы. Чтобы избежать такого промаха, и придуманы порошкообразные приправы, например карри. Слово это индийского происхождения, оно означает просто «соус». Основные компоненты этой смеси — черный и стручковый перец, кориандр и куркума. Сами индусы заготавливают эту смесь как основу для приправ и затем во время приготовления пищи добавляют в нее корицу, имбирь, кардамон, мускатный орех, горчичное семя и другие пряности.

В китайской и вьетнамской кухне используется смесь «пять пряностей». Она состоит из равных частей китайского перца, бадьяна, китайской корицы, гвоздики и фенхеля, ее обычно добавляют к свинине.

Блюда французской кухни невозможно представить без ароматической смеси, которая называется *bouquet garni*. Для нее готовится маленький букет из трех стебельков петрушки, веточки тимьяна и лаврового листа. К этой приправе можно добавить сельдерей, красный перец, любисток, ко-

рицу и другие пряности. Иногда их размалывают перед добавлением в блюдо, порой кладут в мешочек из марли, который потом вынимают незадолго до полной готовности блюда.

В Европе все большую популярность приобретает смесь «барбекю», в состав которой входят размолотый чеснок, гвоздика, красный перец, соль, сахар и глутамин. Смесь придает шашлыкам и жаркому аромат, напоминающий запах древесного дыма, как будто пища только что была приготовлена на костре.

Существуют другие традиционные наборы специй, которые добавляют в тот или иной вид блюд.

Пряности обладают сильными антисептическими свойствами, чем создают невыносимые условия для любых гнилостных бактерий.

В разных странах используют пряности по-разному: их добавляют в тесто, в супы, посыпают ими пищу, но наиболее вкусно и эффективно их соединение с горячим маслом. Именно так их используют на Востоке. Масло, приобретая вкус пряности, становится масляным соусом. И потом уже этот соус соединяют с другими продуктами. Только не следует при этом забывать, что не надо долго кипятить масло, а пережаривать его даже вредно.

Если вы используете пряность в зернах, то обжаривайте ее в горячем масле подольше, а если в порошке — то держать ее в масле следует недолго, всего лишь несколько секунд.

Собираясь в путешествие, особенно в дальние страны, имейте в виду, что вас скорее всего будет ожидать незнакомое сочетание еды и пряностей.

И если у вас уже есть любимая пряность, которую не применяют в стране, куда вы едете, возьмите ее с собой. Следуйте принципу: в Тулу не ездят со своим самоваром. Не везите в Канаду черный перец, имбирь, гвоздику и мускатный орех, потому что они там в избытке и являются излюбленными специями.

Во Францию не везите черный перец, гвоздику и кумин.

В Индонезию — гвоздику и перец чили.

Испания вас встретит черным перцем, шафраном и чили.

Скандинавские страны предпочитают кардамон.

Индия всегда была первой по разнообразию в употреблении пряностей, и остается первой до сих пор.

Англичане используют все пряности, но в очень небольших дозах.

Американцы похожи в этом смысле на англичан, но, в отличие от них, очень любят горчицу и шамбалу.

На Востоке любят асафетиду, а в Средней Азии — кумин.

А как лучше использовать специи, получив превосходных вкус, максимальную пользу для здоровья и не попасть при этом впросак? А в этом вам поможет предлагаемая информация. Впрочем, и экспериментировать вам никто не запрещает.

Выпечка

Гвоздика, корица, имбирь, кардамон, апельсиновая корка, анис.

Блюда из птицы

Тимьян, майоран, розмарин, чабрец, шалфей, базилик.

Блюда из рыбы

Лавровый лист, перец, имбирь, лук, кориандр, горчица, укроп, тимьян.

Копченое мясо

Душистый перец, кардамон, кориандр, майоран, тимьян, мускатный орех, тмин, имбирь.

Дичь

Тимьян, душица, красный перец, можжевельник.

Рагу

Красный перец, имбирь, кориандр, горчица, кардамон, тмин, черный перец, мускатный орех, гвоздика.

Компоты, мармелад

Корица, гвоздика, имбирь, бадьян, кардамон.

Употребляя специи, помните:

- Тем, у кого выделяется избыточное количество желудочного сока, не стоит употреблять специи, усиливающие пищеварение: хмель, цикорий, перец, в которых содержатся горькие гликозиды. Хрен, горчица, кресс-салат, чеснок содержат чесночные и горчичные масла, благоприятно влияющие на слизистую желудка. Но и их нужно употреблять в небольшом количестве, тогда специи принесут только пользу.

- Многие специи обладают антимуtagenным эффектом, то есть обезвреживают экологически вредные вещества, которые накапливаются в продуктах в процессе их производства и приготовления. Поэтому их хорошо сочетать с жареным и копченым мясом, рыбой, птицей.

Специи на вашей кухне

У каждой уважающей себя хозяйки на кухне есть полка, где стоят баночки со специями. Любое блюдо, если в него добавить горстку ароматной приправы, приобретет новый необычный вкус, покажется сочнее и вкуснее. И у каждой хозяйки есть свои рецепты использования специй при приготовлении. Но даже у самых опытных иногда возникают вопросы, как правильно обращаться с приправами.

В какой посуде лучше всего хранить специи?

Прежде всего, баночки со специями должны быть небольшими — при длительном хранении специи теряют свой аромат, вкус и ценные свойства, поэтому их должно быть немного — столько, сколько нужно для добавления в пищу.

Запасы создавать бессмысленно. Кроме того, содержащиеся в специях эфирные масла, которые и составляют их главную ценность, легко улетучиваются, поэтому баночки должны быть с плотно закрывающимися или, еще лучше, завинчивающимися крышками. По этой причине в деревянных и керамических баночках специи хранятся хуже, чем в пластмассовых или стеклянных. Можно хранить душистую зелень, например, укроп или эстрагон, не

только в сухом виде, но и в бутылочке с уксусом, и также в свежем виде, мелко нарезав и перемешав с солью.

Хранить специи надо в темном месте, в герметически закрытой посуде.

Когда добавлять специи в блюда?

В салаты, творожные или сырные паштеты, холодный соус специи лучше всего добавлять за час до подачи на стол, чтобы эфирные масла равномерно растворились в жировой эмульсии масла или майонеза, а блюда как следует настоялись. Если же вы жарите, печете или варите, добавляйте специи и пищу за несколько минут до готовности, чтобы аромат не улетучился при кипении и нагревании. Что же касается котлет и фаршированных изделий, то в них специи нужно добавлять сразу, ведь приправы будут защищены от перегревания запекшейся корочкой и не улетучатся вместе с паром, а растворятся в небольшом количестве жира, который есть в мясном фарше.

Нужно ли размалывать специи?

Размалывание усиливает вкус и аромат, но делать это лучше непосредственно перед употреблением — в неразмолотом виде специи хранятся лучше.

Как долго хранят специи?

Сухие специи в баночках с герметичными крышками можно хранить не больше года. Порезанная свежая зелень, смешанная с солью, стоит в холодильнике два-три месяца. В бутылочках с

уксусом они сохраняет аромат гораздо дольше — больше года. Натертый хрен держат в холодильнике в течение двух недель.

А сейчас я хочу предложить вашему вниманию таблицы, ознакомившись с которой вы с успехом сможете использовать определенные наборы трав и пряностей для лечения или профилактики конкретных заболеваний.

Заболевания, состояния, органы, свойства	Пряности
Ангина	Асафетида, кардамон, корица, куркума
Аллергия	Кориандр, куркума
Алкоголь	Кориандр
Анемия	Куркума, шамбала, шафран
Артрит	Асафетида, имбирь
Астма	Асафетида, гвоздика, кардамон, корица, куркума, шафран
Афродизиак	Кориандр, мускатный орех, фенхель, шафран
Беременность	Имбирь, корица, фенхель, шафран
Бессонница	Кумин, мускатный орех
Боль в ушах	Гвоздика
Боль головная	Гвоздика, имбирь, корица, мускатный орех, черная горчица,

Заболевания, состояния, органы, свойства	Пряности
	чили, шафран
Боль зубная	Асафетида, гвоздика, кардамон, черный перец
Боль хроническая	Имбирь, калинджи, мускатный орех, черная горчица, чили
Бронхи	Асафетида, шамбала, фенхель, черный перец
Витилиго	Куркума
Волосы	Шамбала
Воспаления	Калинджи, куркума, шамбала, черный перец
Геморрой	Имбирь, калинджи, кумин
Герпес (лишай)	Чили
Глаза	Асафетида, кориандр, куркума, фенхель
Глисты	Асафетида, черный перец, чили
Горло	Асафетида, гвоздика, корица, кумин, куркума, шамбала
Грибки	Корица, черная горчица
Грипп	Корица, куркума, шамбала, фенхель
Депрессия	Кардамон, шафран
Десны	Куркума

Заболевания, состояния, органы, свойства	Пряности
Детские заболевания	Асафетида, кориандр, кумин, мускатный орех, фенхель
Диабет сахарный	Куркума, чили, шамбала
Дыхательные пути	Асафетида, калинджи, корица, шамбала, фенхель
Желудочно-кишечный тракт	Асафетида, имбирь, кардамон, корица, кориандр, кумин, куркума, мускатный орех, шамбала (пажитник), фенхель, черная горчица, черный перец, шафран
Женские болезни	Асафетида, шамбала, фенхель, шафран
Запор	Калинджи, черная горчица
Зубы	Фенхель, черный перец
Изжога	Кориандр
Икота	Кардамон
Импотенция	Асафетида, кардамон, мускатный орех, шамбала, черный перец
Истерия	Асафетида, шафран
Кашель	Асафетида, гвоздика, имбирь, корица, куркума, шамбала, черная горчица, черный перец, шафран
Кожные	Калинджи, кориандр, корица,

Заболевания, состояния, органы, свойства	Пряности
заболевания	куркума, шамбала, фенхель, черный перец
Кровь	Корица, куркума, чили, шафран
Лихорадка, жар	Кориандр, кумин, шамбала, черный перец
Менструация	Асафетида, корица, шамбала (пажитник), фенхель, черная горчица, черный перец, шафран
Метеоризм	Кардамон, корица, кориандр, кумин, куркума, фенхель
Молоко грудное (для увеличения его количества)	Имбирь, калинджи, корица, кумин, шамбала (пажитник), фенхель
Мочеполовая система	Корица, кориандр, фенхель, шафран
Нарывы	Асафетида, куркума, черный перец
Насморк	Калинджи, корица, куркума, черный перец
Нервы	Кардамон, мускатный орех, шамбала, фенхель
Несварение пищи	Асафетида, гвоздика, корица, кориандр, кумин, мускатный орех, фенхель, черная горчица, черный перец, чили

Заболевания, состояния, органы, свойства	Пряности
Ожоги	Кориандр, куркума
Опухоли, отеки	Кориандр, куркума, фенхель
Память (ее нарушения)	Калинджи, кумин, черная горчица, черный перец
Печень	Куркума, шафран
Понос	Кориандр, кумин, куркума, мускатный орех
Почки	Калинджи, кориандр, кумин, шамбала, фенхель, шафран
Простуда	Имбирь, кардамон, корица, кумин, куркума, мускатный орех, шамбала, черная горчица, черный перец
Рақ	Фенхель
Раны	Корица, кориандр, куркума, шамбала
Роды	Корица, кумин, шафран
Сердечно-сосудистые заболевания	Имбирь, кардамон, корица, мускатный орех, шамбала, черный перец, чили, шафран
Синусит	Шамбала
Суставы, мышцы	Асафетида, имбирь, корица, куркума, черная горчица, чили
Тошнота, рвота	Гвоздика, имбирь, кориандр, кумин

Заболевания, состояния, органы, свойства	Пряности
Туберкулез	Гвоздика
Укусы ядовитых насекомых, змей, отравления ядохимикатами	Асафетида, калинджи, кумин, куркума, фенхель, черная горчица, черный перец
Фарингит	Кардамон, куркума
Фурункулез	Имбирь, кумин
Холера	Гвоздика
Язва	Шамбала
Ячмень на глазу	Гвоздика

Пряности или синтетические витамины?

Быть красивой, здоровой и оставаться как можно дольше красивой желает каждая женщина. Но для этого нужно приложить немного усилий.

Все большее число людей понимает, что имеет смысл употреблять в пищу все натуральное. Синтетика, может быть, и вкусна, но не полезна. Пряности же представляют собой то небольшое из еды, что не подвергается рафинированию, при котором разрушаются многие витамины и минеральные вещества: железо, кальций, калий и магний. А женщине это знать ну просто необходимо.

При недостатке *магния* вы будете быстро уставать, появятся раздражительность, так портящая

внешность женщины, появляется покалывание в пальцах рук и ног. Начнет развиваться необъяснимое внутреннее беспокойство, нарушится сердечного ритма. Возникнут ночные судороги мышц, в особенности икроножных, нередко приступы мигрени, могут начать выпадать волосы. Все эти симптомы могут проявляться и в других случаях, но дефицит магния в организме всегда сопровождается ими. Ну что, милые женщины, есть над чем задуматься? А вы знаете, чем можно увеличить содержание магния?

В наибольшем количестве магний содержится в фенхеле, кумине, горчичных зернах и кориандре.

Недостаток магния в организме часто наблюдается на фоне дисбаланса количественного состава других электролитов — прежде всего при нехватке калия. При этом мерзнут руки и ноги, ухудшается память, не заживают порезы, кожа чешется, как будто она не мыта, развивается кариес и появляется неуверенность в себе.

Дефицит *кальция* ведет не только к болезням зубов и костей, кальций необходим для того, чтобы не разрушалась нервная система и мышцы. Вот откуда наши мягкие животы и нервозности!

Кальций — это кумин, корица, кориандр и гвоздика. Казалось бы, как эти простые специи могут помочь? Оказывается, могут, и еще как!

Дефицит *железа* ведет к характерной бледности и слабости. Это признаки анемии. Больше всего железа содержится в шамбале, шафране, кумине, корице и куркуме.

Далеко не во всех регионах часто употребляют в пищу морепродукты, богатые необходимым для

нормальной жизнедеятельности организма *йодом*. Недостаток йода приводит к заболеваниям щитовидной железы. Применение куркумы является надежной профилактикой этих заболеваний.

Теперь о витаминах. Это не реклама — это просто необходимость. Недостаток *витамина С* снижает работоспособность, ведет к кровоизлияниям, выпадению зубов. В чили витамина С в 2–5 раз больше, чем в лимоне. С чили по количеству и концентрации витаминов сопоставимы гвоздика и имбирь.

Недостаток *витамина В1* ведет к нарушениям нервных функций, к депрессии, к болезни бери-бери. Витамин В1 очень важен для правильного обмена углеводов. Его много в горчичных зернах, фенхеле.

Дефицит *витамина В2* вызывает воспаления слизистых оболочек и глаз. Нарушаются процессы кроветворения. Витамин В2 много в фенхеле, шафране и чили.

Дефицит *витамина А* проявляется сухостью глаз, снижением остроты зрения. Этот витамин важен для нормального роста и физического развития. Он содержится прежде всего в гвоздике, корице.

Но хочу вас предупредить: обращайтесь внимание на дозировку применяемых специй и на противопоказания в их применении. Это относится ко всем пряностям.

Как пряности делают вредное полезным

Женщина всегда должна оставаться женщиной, красивой и привлекательной. Но для этого нужно быть здоровой.

Итак, получив немного информации о пряностях, давайте попробуем вместо аптеки пойти на кухню. При этом не стоит забывать, что почти у любого продукта есть и положительные, и отрицательные свойства. А грамотное использование специй поможет уменьшить действие отрицательных и усилить положительные. А теперь давайте попробуем разобраться, что и с чем будет лучше сочетаться.

Газообразующие продукты

Все пряности в той или иной мере уменьшают газообразование.

Но с картофелем лучше всего сочетаются кориандр, куркума и асафетида.

С бобовыми — кумин, асафетида, имбирь, перец и кориандр.

С капустой — кориандр, фенхель, кумин.

Слизеобразующие продукты

Молоко. В горячее молоко добавляют корицу, кардамон, шафран.

Кисломолочные продукты: кориандр, фенхель, корица, имбирь, кумин.

Мороженое: корица, гвоздика, кардамон.

Сласти: имбирь, кардамон, корица, мускатный орех.

Жирная пища

Требует шафрана, имбиря, шамбалы, горчицы или куркумы.

Кофеиносодержащие продукты

Добавлять кардамон.

СИЛА ТРАВ

Современная кулинария предполагает использование в полезной и здоровой пище свежих и сухих трав. Использование трав необременительно, они под рукой круглый год. Многие травы можно выращивать на дачном участке, на балконе и просто в горшках на подоконнике в городской квартире. В квартире травы создадут приятную атмосферу, и их можно с успехом употреблять в пищу в любое время года.

Отдавайте предпочтение травам, растущим в вашем регионе.

А для того чтобы травы принесли максимальную пользу, необходимо узнать не только их свойства, но и наилучшие условия для сбора, высушивания и хранения.

Во многом успех народных целителей состоит в том, что они постигли тайные силы Природы, разгадали «тайну» трав. Люди, особо чувствительные к энергии растений, способны ощущать силовое поле целебных трав.

Вам это покажется удивительным, но иногда лечебный эффект достигается при одном лишь взгляде на растение или при вдыхании его запаха. Бывает порой достаточно просто находиться рядом с лекарственными растениями, будь то травяная подушечка, амулет, ароматическое масло и так далее.

Энергию трав можно многократно усилить и обратить на себя, если попросить растение о помощи, попросить поделиться своими силами.

Особо следует поговорить о правильном выборе времени сбора, переработки и применения целебных растений в гармонии с лунными ритмами.

О правильном выборе времени при использовании пищевых и лекарственных трав

Владея информацией о влиянии положения Луны на сбор, переработку и хранение трав, вы сможете сделать запасы на зиму, чтобы в любой момент у вас под рукой оказались эти природные энергетические станции.

Очень важно учитывать, собираете вы травы для немедленного или длительного использования, так как в разное время различно и действие трав и по-разному проходит процесс их высушивания, который можно регулировать, правильно выбирая время для сбора и хранения.

Травы, не предназначенные для немедленного использования, следует собирать перед полнолунием, в само полнолуние или при ущербной Луне.

Травы, собранные при ущербной Луне, обладают не очень высоким лечебным эффектом, но они гораздо лучше собранных при молодой Луне, которые плохо высыхают, быстро покрываются плесенью и гниют.

У растений могут быть разные периоды высыхания, поэтому обратите внимание на то, что процесс высушивания собранных при молодой Луне трав должен захватывать и период ущербной Луны.

Перед закладкой трав на хранение, проведите проверку: если травы не шуршат и не ломаются, когда уже закончились и период ущербной Луны, и новолуние, то они не предназначены для длительного хранения, их следует использовать как можно быстрее.

При сушке и хранении трав нужно очень тщательно соблюдать все необходимые правила. Будет очень жаль, если в результате ошибки или небрежности заготовленные травы придут в негодность.

Сушить травы следует в тени, часто переворачивая. В качестве поддона можно использовать природный материал, хорошо пропускающий воздух, но не металл или фольгу.

Перекладывать травы в банки или мешочки следует при ущербной Луне независимо от того, когда вы их собирали.

Перекладывать травы при молодой Луне нельзя ни в коем случае: они очень быстро начнут гнить. В дни Девы собирать травы не стоит, даже если это происходит при ущербной Луне.

Для хранения трав используйте бумажные пакеты, мешочки, банки темного стекла — в них растений останутся сухими, свет не будет оказывать вредного влияния, сохранятся и аромат, и целебные силы. Некоторые травы, как лечебные, так и пищевые (например, петрушка, майоран, тимьян, любисток), лучше хранить, связав в пучки и повесив «вниз головой» в хорошо проветриваемом месте. Так лучше всего поступать с быстро сохнущими травами, потому что так они не начнут гнить. Травы, которыми вы часто пользуетесь, можно повесить и отщипывать по мере необходимости.

Более подробные сведения о правилах сбора, сушки, хранения лечебных трав можно найти в многочисленных справочниках-травниках.

Травы сохраняют в себе энергию Природы, которая естественным образом обогащает наш организм, они являются необходимыми элементами системы правильного питания. В поддержании здорового образа жизни мы не должны пренебрегать законами Природы и ее дарами, так как сам человек — часть природы.

Только очень важно не забывать: растительное сырье нельзя собирать в черте города или возле автострад, после дождя. Травы, цветы и корни должны быть экологически чистыми.

Все больше людей предпочитают чай из трав. Не только потому, что он оказывает лечебное действие, но и просто потому, что очень вкусен. Разумеется, и действие, и вкус трав лучше всего, если их употреблять в свежесобранном виде. Но надо подумать и о долгой зиме, когда человек особенно уязвим для различных заболеваний. Правила для сушки, консервирования и хранения трав: части растений нужно разложить в теплом, темном месте на деревянной доске или бумаге и время от времени переворачивать. Во время убывающей Луны разложить по емкостям. Ни в коем случае не использовать металлических емкостей. Как вы уже знаете, лучше всего травы чувствуют себя в темной стеклянной посуде или бумажных пакетах.

С помощью этой таблицы вы сможете сразу увидеть, когда нужно собирать те или иные части растений, чтобы добиться наибольшего эффекта, в том числе и целебного.

Части растений	Фазы Луны	Положение Луны
Корни	Во время полнолуния, новолуния и ущербной Луны. Лучше всего ранней весной или осенью. До восхода солнца или после захода солнца.	Луна в Козероге, Деве и Тельце

Части расте- ний	Фазы Луны	Положение Луны
Цветки	Во время прибывающей Луны и во время полнолуния. До обеда, в солнечные дни. Роса должна высохнуть.	Луна в Близнецах, Весах и Водолее
Листья	Во время прибывающей Луны. Собирают листья молодых растений. Листья должны быть без росы.	Луна в Скорпионе, Рыбах и Раке
Плоды/ семена	Во время прибывающей Луны собирают зрелые плоды и семена, которые сразу же и употребляют. Во время Луны в ущербе собирают те плоды, которые будут храниться какое-то время. Не собирать во время полуденной жары.	Луна в Стрельце, Льве и Овне

И еще о том, где без помощницы-Луны уж никак не обойтись.

Для консервирования, маринования и замораживания тоже есть свои особенные правила.

Консервирование: освободите для этого дни, когда Луна находится на подъеме. Это время между Стрельцом и Близнецами и когда Луна проходит через Козерога, Водолея, Рыбу, Овна и Тельца.

Маринование: собирать фрукты и обрабатывать их лучше в «плодовые» дни (Овен, Лев, Стрелец); корнеплодами лучше всего заниматься в «корневые» дни (Телец, Дева, Козерог).

Замораживание: для этого лучше всего подходят «плодовые» дни. Правило касается не только фруктов, но и овощей.

А эти травы и сушеные цветки обязательно должны быть в каждой домашней аптечке. Используются они в виде чая.

Липовый цвет. Употребляют соцветия с верхушечным листом. Смягчает кашель, снижает температуру, помогает при простудах.

Мелисса. Употребляются листья. Помогает при заболеваниях желудка и кишечника, желчного пузыря или печени, сердца, в период менструации, при простудах.

Календула. Употребляются прицветковые листья. Очень действенны горячие припарки от воспалений кожи, при резаных ранах, ушибах, ожогах и гематомах.

Шалфей. Используются листья. Шалфей помогает при жалобах на желудок и кишечник, поносах, застое желчи, простудах.

Тимьян. Используют листья. Помогает от кашля при бронхиальном катаре, является средством от коклюшного, судорожного и аллергического кашля.

Валериана. Используют корни. Помогает при нервном, возбужденном состоянии, нарушениях сна, спазматических болях в желудке и кишечнике.

Перечная мята. Употребляются листья. Перечная мята снимает спазмы, улучшает состояние желчного пузыря, снимает вздутие.

ТРАВЫ — СТИМУЛЯТОРЫ ЛЮБВИ

Представления о пищевых стимуляторах любви сложились еще в глубокой древности.

Репутацией повышать потенцию мужчин с древних времен пользуются: аир, аралия маньчжурская, барвинок малый, бересклет бородавчатый, ветряница лесная, горец амурский, горечавка крупнолистная, женьшень, заманиха, кубышка желтая, левзея сафлоровидная, лимонник китайский, любисток, олеандр, подорожник большой, полынь обыкновенная, родиола розовая (золотой корень), сныть, чабрец (тимьян, богородская трава), элеутерококк, ярутка полевая, ясменник, ятрышник.

Многие растения оказывают влияние на женскую половую сферу. Дурман в народной медицине применяли для врачевания нимфомании — повышенного полового влечения у женщин, а отвар корневищ кубышки — для лечения фригидности, кипрей — при нарушении менструального цикла (укороченном цикле).

Многие растения используются в виде отваров и настоев. Многие растения содержат гормоноподобные вещества, некоторые из них могут вызвать у беременной женщины сокращение матки и привести к нарушениям развития плода или преждевременным родам. Поэтому при беременности не рекомендуют употреблять аир, душицу, майоран, чабрец.

Ароматизация оеелья

Внимательные читатели должны уже были заметить, что большинство работ по дому нужно де-

лать во время убывающей Луны. А что же делать, когда Луна прибывает? Как вы могли узнать из приведенной выше таблицы, эта фаза больше всего подходит для собирания трав, листьев и цветков. Составьте смеси из сухих цветов, которые не только будут радовать глаз, но и нос. Они подарят вам романтику солнечных дней, когда поля и сады будут под слоем снега и льда. Если вы разложите их по мешочкам, они будут прекрасно ароматизировать белье. Хорошо держать мешочки с сухоцветами в качестве естественных освежителей воздуха в машине, в ванной и туалете.

Как составлять цветочные смеси

Для сбора растений очень важно выбрать время. Лучше всего это делать в первой половине дня, но когда солнце еще не поднялось высоко. Роса должна уже испариться. Высушите цветки и листья в теплом, хорошо проветриваемом месте, но не под прямыми лучами солнца. Когда все компоненты высохнут, переложите их в какой-нибудь сосуд. Сбрызните цветки несколькими каплями эфирного масла (масло можно купить в аптеке или в магазине) и хорошо перемешайте. Разумеется, вы можете смешать несколько масел, но для этого сначала смешайте их в какой-нибудь плошке и проверьте, понравится ли вам этот смешанный запах и подойдет ли он к вашей композиции. Теперь оставьте цветки на 14 дней. Время от времени нужно только встряхивать сосуд с цветками. Через две недели выложите цветы в красивое блюдо, высокий стакан или наполните ими мешочек.

Цветочные смеси и лунные знаки

Составленная вами смесь может быть прекрасным подарком. Если вы не хотите дарить ее вместе с блюдом или плошкой, положите цветки в прозрачную коробочку из-под конфет. Очень мило выглядит эта упаковка, если ее перевязать несколькими ленточками. И уж совсем хорошо будет, если ваш подарок соответствует лунному типу человека, которому вы преподнесете.

Лунному Овну подходят сильные, свежие запахи. Это такие растения, как перечная мята, розмарин, тимьян и гвоздика. Ароматизируйте вашу смесь несколькими каплями эфирного масла, которое вы сочтете подходящим.

Лунные Тельцы чувственны и страстны. Им подходят тяжелые и «бархатные» запахи, например, запах герани, майской розы и жасмина.

Лунным Близнецам нравится все легкое и воздушное: вербена, ирис, мелисса.

Лунным Ракам нравятся сладкие запахи. Им подходят аромат майского ландыша, сирени, фиалки.

Лунный Лев придет в полный восторг, если вы подарите ему такие шикарные ароматы, как аромат олеандра, розы и гибискуса.

На **лунную Деву** чистые запахи действуют возбуждающе. Это шалфей, лаванда, полевые цветы.

Лунные Весы особенно реагируют на мягкие и сладкие запахи, например, на нарцисс, магнолию и авокадо.

Лунные Скорпионы вечно жаждут таинственности. Загадочными для них являются анемоны, туя, василек.

Лунные Стрельцы предпочитают свежие и острые запахи. К таковым относятся запах герани, календулы и розмарина.

Лунным Козерогам подходят терпкие и древесные ароматы, например, запах сосны, дуба и сандалового дерева.

Лунные Водолеи предпочитают свежие запахи. Попробуйте подарить персик, дикую розу и альпийскую фиалку.

Лунные Рыбы любят тонкие, чувственные и романтичные ароматы: амариллис, мускатный шалфей.

Будьте, пожалуйста, осторожны: эфирные масла нужно добавлять понемногу. Мое правило: на 100 г сухих цветов не более 20 капель.

АРОМАТЫ ПЛАНЕТ

Солнце: апельсин, апельсиновая цедра, апельсиновый цвет, бергамот, гвоздика (цветы), календула, кедр, корица, копал, лавр, ладан, лайм, можжевельник, розмарин, шафран.

Луна: дыня, жасмин, камфора, кувшинка, лилия, лимон, сандал, стефанотис, цереус (ночная красавица).

Меркурий: бензойное масло, душистый горошек, лаванда, ландыш, лимонная вербена, майоран, мята бергамотная, мята остролистная, мята перечная, найаули, петрушка, пижма, сельдерей, тмин, укроп, фенхель, шалфей мускатный, эвкалипт.

Венера: ваниль, ветиверия, гардения, герань, гиацинт, гиме́нокаллис, древовидное алоэ, иланг-иланг, имбирь белый, ирис, кардамон, котовник, магнолия, нарцисс, нарцисс дикорастущий, пальмароза, плюмерия, полынь (чернобыльник), роза, ромашка, сирень, тимьян (чабрец), тубероза, тысячелистник, тюльпан, фрезия, яблоня.

Марс: базилик, галангал, дрок (раkitник), имбирь, кориандр, кофе, лиатрис, лук, мята болотная, настурция, перец черный, рута, сосна, тмин, хмель, чеснок, ясенник.

Юпитер: гвоздика (пряность), иссоп, жимолость, мастика, мелисса, мускатный орех, старанис, таволга, тонка, шалфей, эверния.

Сатурн: кипарис, мимоза, мирра, пачули.

Ароматы на каждый день недели

Понедельник (Луна): жасмин, лимон, сандал, стефанотис.

Вторник (Марс): базилик, кориандр, имбирь, настурция.

Среда (Меркурий): бензойное масло, лаванда, шалфей мускатный, эвкалипт.

Четверг (Юпитер): гвоздика (пряность), мелисса, бадьян, эверния.

Пятница (Венера): кардамон, пальмароза, роза, тысячелистник.

Суббота (Сатурн): кипарис, мимоза, мирра, пачули.

Воскресенье (Солнце): кедр, ладан, розмарин, флер-д-оранж.

Ароматы для разных сезонов

Весна: дикий нарцисс, жасмин, роза — все сладкие запахи.

Лето: гвоздика — цветы, гвоздика-пряность, имбирь — все острые запахи.

Осень: ветиверия, пачули, эверния — все «земные» запахи.

Зима: ладан, розмарин, сосна — все смолистые запахи.

Ароматы лунного цикла

Первая четверть: сандал

Полнолуние: жасмин

Последняя четверть: лимон

Новолуние: камфора

Ароматы разных стихий

Земля: ветиверия, дрок (тонка), жимолость, кипарис, мимоза, пачули, сирень, тюльпан, эверния.

Воздух: бергамотная мята, душистый горошек, лаванда, ландыш, лимонная вербена, лимонное сорго, майоран, Melissa, мята перечная, мята остролистная, найаули, петрушка, пижма, сельдерей, сосна, бадьян, таволга, тмин, укроп, фенхель, хмель, шалфей, шалфей, эвкалипт.

Огонь: апельсин, апельсиновая цедра (птигрейн), базилик, бергамот, галангал, гвоздика (цветы), гвоздика (пряность), иссоп, имбирь, календула, копал, кориандр, кофе, лавр, ладан, лиатрис, лайм, лук, можжевельник, мускатный орех, мята болотная, настурция, перец черный, ракичник, розмарин, рута, тмин, флер-д-оранж, шафран, чеснок, ясенник.

Вода: ваниль, гардения, герань, гиацинт, гименокаллис, древовидное алоэ, дыня, жасмин, иланг-иланг, имбирь белый, ирис, камфора, кардамон, кувшинка, лилия, лимон, магнолия, мирра, нарцисс, пальмароза, плюмерия, полынь, (чернобыльник), роза, ромашка, сандал, стефанотис, тимьян (чабрец), тысячелистник, фрезия, цереус, яблоня.

РАСТЕНИЯ И ЗНАКИ ЗОДИАКА

Давайте вспомним, радуют ли нас букеты, которые нам преподносят? Всегда ли мы получаем удовольствие от цветов? Возможно, нам просто дарили цветы, не соответствующие нашему созвездию...

Овен

Страстной натуре Овнов как нельзя лучше подходят красные маки и тюльпаны, цветы граната и кизила. Добавьте веточку дикой оливы, утесника или папоротника — и букет готов. Романтически настроенным Овнам придутся по сердцу нежные фиалки, анемоны, ипомея, душистый горошек. Ну а неисправимому упрямцу можно преподнести в подарок репейник!

Телец

Что подарить уравновешенному и вдумчивому Тельцу — скромный букетик маргариток или торжественный букет из величественных лилий — решайте сами. Нежную и любящую душу Тель-

цов наверняка порадуют традиционные для мая сирень и ландыши, особенно если вплести в букет одну-две веточки ивы. Нет ничего из этого под рукой? Смело дарите одуванчики!

Близнецы

Непостоянным и нетерпеливым Близнецам преподнесите нарциссы или простенькие лютики. Ну а талантам и достоинствам лучших представителей этого знака отдайте должное, выбрав в подарок букет душистых роз. Мистически настроенным барышням-Близнецам можно подарить композицию из цветущего боярышника, вереска и кедра — пусть поломают голову, что бы это значило!

Рак

Стихия Раков — Вода, поэтому не случайно их талисманами стали кувшинка и камыш. Вообще, эмоциональным и чувственным представителям этого знака подходят все белые и нежные цветы: жасмин, жимолость, дельфиниум. Однако особенно мужественных Раков при желании можно увенчать ветками дуба.

Лев

Знак Солнца точно смотрится в свое зеркало — подсолнечник. Ему вторят ромашки, хризантемы, ноготки — маленькие солнца. В официальной ситуации преподнесите Льву букет длинноногих гладиолусов, а заветному другу к веточке миндаля добавьте лаванду и наперстянку.

Дева

Для нежной Девы сами звезды спустились с небес и превратились в цветы. Нетрудно догадаться, что талисман Девы — астра. Однако удачу ей принесут и виноградная лоза, и веточка ежевики или серебристого тополя, и пшеничные колоски. Несколько мнительные и беспокоящиеся о своем здоровье Девы обрадуются простенькой мать-и-мачехе и огненно-красному шалфею с бирючиной.

Весы

Грациозным и исполненным изящества Весам звезды подарили воплощение чистоты и обаяния — анютины глазки и примулы. Побег земляники и плюща внесут в вашу композицию свежую зеленую ноту. А если вы эксцентричны и склонны к экстравагантным жестам, соберите букет-светофор: натуру Весов отлично подчеркнут все основные яркие краски.

Скорпион

Скорпионам, в любых проявлениях жизни видящим разыгрывающуюся на их глазах драму, а подчас и трагедию, идеально соответствует пышная и торжественная хризантема. Следом за ней почетным эскортом идут другие махровые цветы, такие как: пион, гвоздика, гардения. При случае не забудьте и о главном символе высокой трагедии — белой и красной камелии.

Стрелец

Веселый и неугомонный Стрелец выбрал себе в талисманы незатейливый, хотя и столь милый каждому сердцу, василек. Однако необходимую подчас торжественность Стрельцам помогут создать резные листья конского каштана, а также веющие тропической экзотикой пальмовые ветви.

Козерог

Козероги — извечная загадка звездного цикла. Практики и материалисты, с одной стороны, они обладают уникальным даром предвидения и интуицией. Вот и с растениями у Козерогов та же история: с одной стороны, простые и ясные береза и белая гвоздика, а с другой — темные и дурманящие опиумный мак и болиголов; несущие в себе тайну глухих лесов мхи и колокольчики.

Водолей

Жизнелюбивые и по-детски открытые всему прекрасному Водолеи наверняка придут в восторг от подаренного вами гиацинта (неприменно голубого!). Особенно эффектный подарок — луковица в горшочке: цветок будет расти и раскрываться прямо на глазах у изумленного и покоренного объекта ваших симпатий. Кроме того, шаловливым и зачастую непредсказуемым детям Воздуха покровительствует мирт и ясень.

Рыбы

Ближе всего сердцу чувствительных, утонченных, зачастую грезящих наяву Рыб незабудка — символ бескорыстной и преданной любви. Вполне уместны для подарка Рыбам небольшие букетики сиреневых, фиолетовых, голубых цветов — фиалки, подснежники, весенние крокусы. А вот водоросли (хотя они тоже талисман этого знака) дарить вряд ли стоит — разве что вместе с аквариумом!

ГОРОСКОП И ДИЕТА

Большое значение для профилактики заболеваний имеют диета и гороскоп, так как одной из основных причин плохого здоровья является неправильное питание. Давайте последовательно рассмотрим каждый знак зодиака и рекомендации в соответствии с астрологическими принципами.

Как уже было отмечено, Луна управляет желудком, жидкостями и лимфатической системой.

При нахождении Луны в вашем знаке зодиака рекомендуется специальная диета, она поможет излечить болезни, к которым предрасположены люди, родившиеся под определенным созвездием. И помните, что ключ к хорошему питанию — не столько тщательный подбор продуктов, сколько душевное состояние во время еды.

Вот примерный набор продуктов и трав, помогающих излечить болезни, к которым предрасположены люди, родившиеся под определенным созвездием.

Овен: свекла, сельдерей, салат, цветная капуста, водяной кресс, лук, горчица, редис, морковь, шпинат, огурцы, яблоки, финики, грецкие орехи, лимон. В диете Овнов должно быть достаточное количество органического железа и строителя мышц — протеина, содержащегося в нежирном мясе и бобах. *Травы* этого знака — алоэ, базилик, лавр, стручковый и красный перец, каперсы, виноград, перечная мята, хрен.

Телец. Многие проблемы со здоровьем Тельцов могут разрешиться с помощью правильной диеты. Тельцам необходимо контролировать количество потребляемой жидкости. Особенно полезно включать в рацион морепродукты, артишоки, капусту, лук, свеклу, мангольд (листовую свеклу), тыкву, шпинат, цветную капусту. *Травы* — шалфей, тысячелистник, барбарис, мать-и-мачеха, щавель, чистотел.

Близнецы. Близнецов редко можно увидеть на работе, требующей тяжелого физического труда, им больше нравятся занятия для быстрого ума или ловких искусных рук. Поэтому Близнецам необходимо ежедневно давать питание истощенным нервам и поддерживать жизненный тонус. В рационе должны преобладать продукты, содержащие протеин (нежирное мясо, рыба, яйца, сыр, кисломолочные продукты, орехи и соя), а также орехи, сельдерей, зерновые, абрикосы, зеленый горошек, спаржа, свекла, морковь, цветная капуста, кукуруза, фасоль, картофель, инжир, изюм, баклажаны, кабачки, виноград, груши. *Травы* — тимьян, окопник, вербена, красный клевер, корень солодки, крапива, хвощ, горец птичий.

Рак. Людям, родившимся под знаком Рака, следует избегать еды, вызывающей брожение. Так как органы пищеварения — слабое место Раков, им не следует перегружать свой организм чревоугодием. Наибольшую пользу Ракам принесут рыба, морепродукты, злаки, молочные продукты, капуста листовая, кресс водяной, лимоны, изюм, ржаной хлеб, тыква, лук, апельсины. *Травы* — мелисса, кресс водяной, розмарин, камнеломка, белый мак, дикий шалфей, портулак, постенница лекарственная, алзина.

Лев. Наилучшая диета для этого знака та, которая способствует хорошему состоянию крови. Львам необходимо избегать острой и жирной пищи, предпочитая пищу, богатую протеинами и бедную сахаром и крахмалом. В рационе Львов должны преобладать нежирное мясо, птица, молочные продукты, цитрусовые, яйца, морепродукты, салат, голубика, рожь, миндаль, салат, яблоки, сливы, инжир, орехи грецкие, огурцы. *Травы* — укроп, фенхель, петрушка, мята, одуванчик, можжевельник, рута душистая, цветы и ягоды боярышника.

Дева. Девам следует соблюдать умеренность во всем, в том числе и в соблюдении диеты, так как слишком озабоченные проблемами питания Девы порой следуют такому режиму питания, который не обеспечивает их организм необходимыми питательными веществами. Девам надо избегать трудноперевариваемой и раздражающей стенки кишечника пищи. В диету желательно включить овес, рожь, сыр, йогурт, салат, миндаль, цикорий, шпинат, ка-

бачки, цитрусовые, сливы, финики, грецкие орехи. *Травы* — розмарин, чабрец, цикорий, валериана, тмин, мята, корица.

Весы. Люди, родившиеся под знаком Весов, должны избегать пищи, содержащей большое количество сахара, крахмала и соли, с осторожностью следует относиться к острым экзотическим приправам и соусам. Весам очень важно находиться во время еды в кругу близких по духу людей, но в состав семьи не всегда входят гармоничные знаки. Поэтому Весам нужно научиться отвлекаться от раздражающих моментов. В диету должны быть включены продукты, облегчающие вывод шлаков из организма, в том числе неочищенный рис, различные крупы, яйца, рыба, морепродукты, зелень, инжир, цитрусовые, морковь, спаржа, свекла, кукуруза, яблоки, земляника, персики, голубика, изюм. *Травы* — чабрец, кресс водяной, фиалка трехцветная, щавель, лебеда.

Скорпион. Наилучшая диета для Скорпионов та, которая способствует кроветворению: молоко, злаки. Количество животных жиров в рационе должно соответствовать количеству растительных жиров. Питание Скорпионов должно содержать много протеина и включать нежирное мясо, морепродукты, птицу, йогурт, спаржу, редис, сливы, орехи, соевые бобы, капусту, инжир, чеснок, кресс водяной, листовую горчицу, лук-порей, вишню, чернослив, крыжовник. *Травы* — базилик, крапива, полынь, розмарин, горец птичий, спорыш.

Стрелец. Стрельцам требуется диета, укрепляющая нервную и кроветворную системы. Основное правило — ограниченное потребление жирной пищи и острых приправ. Экзотические блюда, особенно притягательные для настоящего Стрельца, также должны быть ограничены. Стрельцы нуждаются в витаминах группы В, которые в большом количестве содержатся в проростках пшеницы, сои. Особенно полезны Стельцам морковь, рис, пастернак, овес, земляника, чернослив, инжир, овес, вишни. *Травы* — майоран, мальва, шалфей, репейник, мать-и-мачеха, чабрец, ягоды можжевельника, спорыш.

Козерог. Козерогам, как, впрочем, и остальным знакам, необходима разнообразная еда и напитки, стимулирующие естественные функции организма. В ежедневный рацион Козерога должно входить достаточное количество протеиновой пищи (нежирное мясо, йогурт, творог). Между приемами пищи хорошо пить больше жидкости (предпочтительно минеральную или очищенную воду). Очень полезны для Козерогов капуста, чечевица, яйца, цитрусовые, инжир, голубика, спаржа, шпинат, фасоль, сельдерей, миндаль, огурцы, чернослив, земляника, айва. *Травы* — красная свекла, коровяк, горец птичий, шиповник.

Водолей. Людям этого знака необходима диета, поддерживающая деятельность мозга и нервной системы и способствующая лучшей циркуляции крови. В ежедневное меню Водолеев должны быть включены свежие фрукты: апельсины, лимоны, яблоки, груши, виноград. Недостаток кальция

можно восполнить молоком, твердым сыром, зеленью репы, соевыми бобами. Необходимы Водолеям также мед, шпинат, сельдерей, редис, зерновые, миндаль, горчица, капуста, спаржа, морковь, океаническая рыба и морепродукты. *Травы* — пижма, дуб, окопник, розмарин.

Рыбы. Рыбам требуется крайняя осторожность и умеренность в питании. Надо употреблять побольше молока, блюд из пшеницы, рыбы, а также любую пищу, улучшающую кровь. Рыбам необходимо включать в свой рацион нежирное мясо, печень, сыр, йогурт, огурцы, бобы, миндаль, орехи, морепродукты, орехи, изюм, фасоль, салат, землянику, шпинат. Рыбы часто страдают от дефицита железа и йода. Наилучший источник органического йода — морепродукты. *Травы* — девясил, морские водоросли, шиповник, огуречник аптечный.

СОКОТЕРАПИЯ

Овощи и фрукты имеют неоценимое значение для нашего здоровья и играют большую роль в питании. Они служат источником витаминов и минеральных солей, содержат клетчатку, органические кислоты, пектиновые соединения, стимулирующие работу кишечника и способствующие выведению из организма холестерина, ароматические вещества и эфирные масла. Соки, приготовленные из фруктов и овощей, полностью сохраняют натуральные свойства свежего продукта.

Для того чтобы это было действительно так, помните, что при приготовлении соков и напитков наи-

большее количество целебных свойств достигается тогда, когда Луна находится в вашем знаке Зодиака. Энергия Луны, управляющей жидкостями и желудком, окажет дополнительное воздействие на борьбу всего организма с имеющейся болезнью, а также будет способствовать профилактике заболеваний.

А чтобы приготовленные напитки сохранили питательную ценность исходного сырья, овощи и фрукты, предназначенные к обработке, следует тщательно перебрать, отбрасывая испорченные и несвежие, вымыть овощи и фрукты под проточной водой, клубнеплоды вымыть щеткой. Овощи и фрукты, которые нельзя подвергать обработке целиком, вымыть, а затем срезать с них кожицу (тонкий слой) острым нержавеющей ножом.

Очищенные овощи промыть быстро, чтобы они не потеряли ценных веществ. Очищенные фрукты не моют.

Овощи и фрукты, предназначенные для приготовления натуральных соков, необходимо перерабатывать быстро и непосредственно перед приготовлением.

Соки нужно готовить только из свежих овощей, фруктов и плодов и сразу пить. Даже кратковременное хранение в холодильнике ускоряет брожение и порчу, хотя вкус может не измениться. Консервированные соки действуют менее активно, чем свежие.

Соки нужно пить столько, сколько пьется, с удовольствием, не принуждая себя.

При пониженной и нормальной кислотности желудка растительные соки пьют за 30–40 мин до еды, при избыточном образовании соляной кислоты — через час-полтора после еды.

Обычно используют два курса применения соков: разгрузочные дни (1,5–2 л в сутки) и повседневное профилактическое употребление (до 500 мл в сутки).

Соковые дни быстро снижают массу, очищают организм. Прием соков в течение длительного времени — трех дней и более — должен производиться под наблюдением врача. Здесь имеется в виду применение одних только соков в разгрузочные дни. Профилактическое употребление небольшого количества соков действует медленно, но зато более длительно. Соковая профилактика должна производиться систематически в течение 1–2 недель. Иногда бывает так, что данная соковая комбинация не оказывает должного эффекта, либо вообще возникает непереносимость соков, тогда ее заменяют. Как правило, для выявления эффекта нужно не менее 2–5 дней. Но нужно иметь в виду, что чем больше мы пьем соки, тем скорее достигаем желаемых результатов.

Мало кто знает, что, растирая фрукты и овощи, вы освобождаете элементы из клетчатки, а выжимая сок, оставляете ядовитые вещества связанными в клетчатке. Такой сок содержит все энзимы, атомы и молекулы элементов, входящих в состав фруктов и овощей, и он свободен от химических.

Все растительные соки имеют свойство корректировать кислотно-щелочной баланс крови, нарушаемый при тяжелой работе. Это связано с преобладанием в них щелочных остатков. «Живая вода», т. е. соки, повышает активность ферментов и обмен веществ, обезвреживает «токсины устало-

сти», выводит их из организма, оказывая кровоочистительный эффект. Соки оказывают на организм и общеукрепляющее действие, связанное с влиянием на пищеварение.

Специфический эффект от применения соков связан с наличием в них энергетически емких веществ, преимущественно углеводов. Больше всего их содержится во фруктовых и ягодных соках. А благоприятное сочетание глюкозы и фруктозы с минеральными солями способствует быстрому усвоению сахара.

Главное достоинство соков — быстрота усвоения, оно заканчивается буквально через час после приема, в то время как овощные блюда требуют для полного переваривания и усвоения несколько часов. Из этого можно сделать вывод, что, употребляя соки, мы даем значительную разгрузку органам пищеварения, не теряя при этом сил, как, например, при лечебном голодании. Поэтому соки можно пить отдельно от приема пищи или употреблять за 30–40 мин до еды.

Уже после недельного употребления сырых соков можно видеть положительный эффект: появляется естественный румянец, восстанавливаются сон и аппетит.

Еще раз хочу напомнить: при приготовлении соков и напитков наибольшее количество целебных свойств в них достигается тогда, когда Луна находится в вашем знаке Зодиака.

Луна в Овне. Для Овна одним из наиболее гармоничных фруктов является виноград. Поэтому и приготавливать виноградный сок, и принимать его полезней всего в дни, когда Луна находится в

знаке Овна. Кроме винограда, еще одним из растений, полезных для Овна, является хрен. Мы не употребляем сок хрена в чистом виде, потому что в нем слишком велика концентрация эфирных масел и можно получить ожог слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта и глаз. По этой причине рекомендуется применять хрен в виде кашицы с добавлением лимонного сока (смесь сока двух-трех лимонов и 150 г хрена) два раза в день по половине чайной ложки натошак. Эта смесь помогает разложению слизи в местах ее скопления без повреждения слизистой оболочки и, кроме того, является сильным мочегонным средством, что особенно ценно при отечности и водянке.

Луна в Тельце. Одна из наиболее гармоничных трав для данного знака — щавель. Великолепно помогает для восстановления функции вялого кишечника. Щавель богат калием, который ценен для организма человек в его органическом соединении, содержит особенно много железа и магния, в которых постоянно нуждается кровь, и огромное количество очищающих элементов (фосфора, магния, кремния, серы), которые необходимы всему организму.

Совокупность этих элементов в сбалансированной форме делает щавелевый сок очень ценным для питания всех органов человека.

Луна в Близнецах. Наиболее гармоничная трава этого знака — сельдерей.

Летнюю жару будет легче перенести, если утром выпить 50 г свежего сока сельдерея и столько же

днем, между приемом пищи. Это нормализует температуру тела, и вы почувствуете себя превосходно. Смесь сока сельдерея с другими соками дает поразительный результат при авитаминозе и других недугах. При нервных расстройствах, причиной которых является дегенерация нервных окончаний, восстановлению их функций помогает употребление соков из моркови и сельдерея.

Если в пище нет достаточного количества серы, железа и кальция или даже при большом их количестве, но в лишенном жизненной силы неорганическом виде, могут появляться такие заболевания, как астма, ревматизм, геморрой.

Чистый сок сельдерея, повышая тонус организма, улучшает аппетит, мочегонный и слабительный эффекты. Его лучше всего пить людям, страдающим нарушением обмена веществ и быстрой утомляемостью. Содержит витамины С, В1, В2, РР. Для профилактики авитаминозов обычно достаточно 1–2 чайных ложек сока 3 раза в день за 30 мин до еды, всего 100 мл в сутки. Особенно популярны сочетания соков: морковь, свекла, сельдерея (8:3:5); морковь, капуста, сельдерея (1:4:5); морковь, сельдерея, редька (8:5:3).

Луна в Раке. Управитель Рака — Луна. Растение, управляемое Луной, — огурец. Огурцы являются наилучшим мочегонным средством, кроме того, и другими ценными свойствами: укрепляют сердце и сосуды и даже улучшают рост волос. Огурцы содержат более 40% калия, 10% натрия, 7,5% кальция, 20% фосфора, 4,7% хлора.

Добавление огуречного сока к морковному весьма благоприятно для организма при артрозах

и артритах, которые являются следствием повышенного содержания мочевой кислоты в организме. Добавление к этой смеси некоторого количества свекольного сока ускоряет общий процесс укрепления организма.

Высокое содержание калия в огуречном соке делает его очень ценным при высоком и низком кровяном давлении, помогает при плохом состоянии зубов и десен, например при пародонтозе.

Ногти и волосы особенно нуждаются в сбалансированном сочетании элементов, имеющих в свежем огуречном соке и предотвращающих расщепление и выпадение волос. Огуречный сок полезен для профилактики болезней миокарда. Он успокаивает и укрепляет нервную систему, препятствует возникновению атеросклероза и улучшает память. Можно принимать до 100 мл чистого сока. Его действие усиливается в комбинации с другими соками, например черносмородиновым, яблочным, грейпфрутовым (2:2:1:1) или томатным и чесночным (20:20:1).

Луна во Льве. Одна из наиболее гармоничных трав для этого знака — одуванчик.

Сок одуванчика является одним из самых ценных тонизирующих и укрепляющих средств. Он необходим для нейтрализации сверхкислотности и нормализации щелочного состава организма. Сырой сок одуванчика, полученный из листьев и корней, в сочетании с морковным и соком из листьев репы, помогает при заболеваниях позвоночника и костей, придает крепость зубам и деснам, предотвращая их разрушение.

Луна в Деве. Управитель Девы — Меркурий. Растение, управляемое Меркурием, — морковь.

Морковный сок — источник каротина, содержит соли кальция, фосфора, железа. По своей калорийности и усвояемости морковный сок превосходит другие овощные соки. Особенно полезен он детям, беременным и кормящим матерям. Это самый богатый источник витамина А, который быстро усваивается организмом. В этом соке также содержится большое количество витаминов В, С, D, Е, К. Сырой морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов, повышает сопротивляемость организма, предохраняет нервную систему и не знает себе равных для повышения энергии и силы.

Сухость кожи, дерматит (воспаление) и другие ее заболевания, заболевания глаз также являются причиной нехватки в организме элементов, содержащихся в сырой моркови. Незаменим сырой морковный сок и как средство борьбы со злокачественными образованиями. Основным условием при этом является то, чтобы он был приготовлен правильно (полностью извлечен из клетчатки), а любая пища, содержащая концентрированный сахар, крахмал и какую бы то ни было зерновую муку, была полностью исключена.

Смесь соков моркови, свеклы и огурцов позволяет вывести камни и песок из желчного пузыря и почек, то есть накопившийся калий, образовавшийся вследствие употребления концентрированных крахмалов и сахара.

Для этого необходимо сок одного лимона добавить в 0,5 стакана горячей воды и принимать несколько раз в день, а 0,5 стакана смеси морков-

ного, свекольного и огуречного соков (3—4 раза в день) поможет уничтожить камни и песок в почках в течение нескольких дней или недель (в зависимости от размера и количества камней).

Эта смесь является великолепным средством для целительного очищения желчного пузыря, печени, а также предстательной и других половых желез при условии воздержания, хотя бы некоторое время, от употребления концентрированных сахаров и крахмалов, а также мяса, чтобы дать возможность организму прийти в нормальное состояние.

Луна в Весах. Управитель данного знака — Венера. Растение, управляемое Венерой, — виноград. Виноградный сок сохраняет все целебные свойства. Он богат легко усвояемым сахаром (глюкозой и фруктозой), органическими кислотами (яблочной, винной, лимонной), минеральными солями. Витаминов в этом соке не очень много, главным образом это каротин (провитамин А) и витамины В и С. Виноградный сок рекомендуют как ценный диетический продукт. Калорийность его очень высока.

Виноградное лечение издавна рекомендовалось при самых разнообразных заболеваниях (раздражительность, желчные колики, болезнях желудка, кишечника, болезнях кожи и др.).

Кроме сахара, виноград содержит витамин С, каротин, некоторые витамины группы В, органические кислоты, соли кальция, оказывающие противовоспалительное действие, фосфор, необходимый для нормальной деятельности нервной системы, железо, участвующее в кроветворении, другие минералы.

Лечение виноградом назначается при упадке сил, особенно у больных в начальной стадии легочного туберкулеза, при болезнях печени, сердца, почек, при подагре. Кожицу и семена винограда следует выбрасывать, мякоть хорошо пережевывать, а после еды полоскать рот. При виноградном лечении надо избегать жирной пищи, сырого молока, спиртных напитков. При заболеваниях желудка пьют свежий виноградный сок. Курс лечения продолжается около 3 недель. Начинать курс лечения необходимо при Луне в Весах.

Луна в Скорпионе. Управитель данного знака — Марс. Растение, управляемое Марсом, — редис.

Сок выжимают из листьев и корней, но никогда не следует пить его чистым. В сочетании с морковным соком он помогает восстановить тонус слизистых оболочек организма. Поразительный эффект наблюдается, если пить его в течение часа вместе с соком хрена. Сок редиса успокаивает, исцеляет и очищает организм от слизи, которую растворил сок хрена.

Причиной образования слизи является чрезмерное употребление молочных продуктов, а также концентрированных крахмалов, хлеба и крупы.

Луна в Стрельце. Управитель данного знака — Юпитер. Растение, управляемое Юпитером, — лимон.

Лимон очень богат минеральными солями, витамином С и лимонной кислотой. У него ярко выраженное антимикробное и антисептическое действие. Сок лимона принимают при атеросклерозе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочекаменной болезни, нарушении обмена веществ,

геморрое, лихорадочных состояниях. Его нужно пить, добавляя 0,5 стакана горячей воды, 2–3 раза в день. Его используют и в салатах из свежих овощей, но без поваренной соли.

Сок лимона полезен для полоскания при ангине, воспалениях слизистой оболочки рта и глотки, а также как наружное лекарство при грибковых заболеваниях кожи.

Луна в Козероге. Одно из наиболее гармоничных растений для этого знака — красная свекла, содержащая большое количество натрия, кальция, калия и других микроэлементов.

Свекольный сок благоприятно действует при образовании красных кровяных телец и для улучшения состава крови, полезен при расширении вен, их затвердении, или сгущении крови, вызывающих высокое давление крови и других нарушениях сердечной деятельности, является великолепным органическим очищающим средством для печени, почек и желчного пузыря, также стимулирующим средством для обращения лимфы во всем теле.

Более полезно пить смесь, где преобладает морковный сок, а затем постепенно увеличивать количество свекольного, тогда организм легче перенесет его очистительное действие. Обычно достаточно от 1 до 1,5 стаканов сока два раза в день.

Смесь морковного и свекольного соков стимулирует образование эритроцитов, улучшает память, особенно при атеросклерозе, расширяет кровеносные сосуды, укрепляет нервную систему при неврозе и бессоннице. При гипертонической

болезни это одно из лучших природных лекарств, незаменимых при малокровии и улучшающих самочувствие.

Приготовленный свекольный сок нужно оставить на несколько часов в холодильнике, затем снять с него пену и употреблять в смеси с морковным в соотношении 1:4. Свежий отстоянный свекольный сок улучшает состояние больных злокачественными опухолями. Для этого его необходимо пить не более 100 мл в сутки. Качественный свекольный сок можно получить как из корнеплодов, так и из молодой ботвы.

Луна в Водолее. Управитель данного знака — Сатурн. Одно из управляемых им растений — черная смородина.

В соке из черной смородины, приготовленном вместе с мякотью, содержится очень много витамина С, В₁, РР, каротина, кальция, железа, лимонной, яблочной и других органических кислот, пектинов, дубильных веществ. Содержание сахара составляет до 16%.

Сок из черной смородины оказывает лечебное действие при язве желудка, гастрите с пониженной кислотностью, атеросклерозе, болезнях почек, нарушении обмена веществ, малокровии.

Сок черной смородины заметно повышает иммунитет.

Фитонциды черной смородины активны по отношению к золотистому стафилококку, микроскопическим грибам, возбудителям дизентерии и дифтерии. Такой сок многократно повышает противомикробную активность тетрациклина, пенициллина, биомицина и других антибиотиков. Он уничтожает вирусы гриппа А2 и В.

Луна в Рыбах. Управитель данного знака — Юпитер. Одно из управляемых растений — яблоня.

Яблочный сок богат сахаром, пектиновыми веществами и минеральными солями (особенно солями железа). В яблочном соке содержатся витамины С, В₁, В₂, Р, Е, каротин, в них также много кальция, железа, марганца, калия, сахаров, органических кислот.

Яблочный сок — прекрасное профилактическое средство склероза сосудов. Он эффективен при кишечных инфекциях, болезнях сердца и почек, гипертонии, ожирении, малокровии, подагре. При подагре рекомендуется принимать напиток, приготовленный из сушеной кожуры яблок (1 столовая ложка порошка на стакан кипятка). Кислые сорта яблок рекомендуются при диабете, заболеваниях желудка с пониженной кислотностью и запорах.

Фитонциды яблок активны по отношению к возбудителю дизентерии, золотистого стафилококка, вирусов гриппа А.

Яблочный сок хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему, полезен людям умственного труда и после перенесенного инфаркта. При атеросклерозе, гипертонии, ожирении, заболеваниях желчного пузыря принимают по 0,5 стакана за 15–30 мин до еды.

В нем довольно много кроветворных элементов. При ожирении, авитаминозе и малокровии употребляют смеси соков: яблочный — 100 мл, сок дыни — 50 мл, томатный — 5 мл, лимонный — 25 мл.

При Луне в Рыбах хорошо производить очистку лимфы. Для этого приготовьте смесь из соков: 900 г грейпфрута, 900 г апельсина, 200 г лимона и 200 г талой воды. Это норма на 1 день.

С утра сделайте клизму и выпейте раствор: 1 столовую ложку глауберовой соли на 100 г воды. После этого хорошо погреться под душем или в баньке. Начнется большая потеря влаги — через кал, мочу, обильный пот. Через каждые 30 мин пейте по 100 г приготовленной смеси. Очистку лимфы проводите три дня подряд, ничего не употребляя в пищу, кроме смеси соков и талой воды.

Затем смело включайтесь в хороший режим физических тренировок: бег, закаливание, гимнастику и другие физические упражнения.

ЛЮБОВЬ

Любовь всегда была и останется с вами! Любовь — это естественное состояние всего живого. Любовь бессмысленно ждать или искать: она дана изначально. Нужно только научиться отдавать любовь, делиться ею.

Милые мои, вы сами — источник любви! Вы — сама любовь. Делитесь этим драгоценным даром. Все, что мы отдаем, возвращается к нам преумноженным.

Несите Свет и Любовь!

В Евангелии сказано: «Возлюби ближнего, как самого себя», что предполагает естественную любовь к себе. Хоть любовь и бывает разной, то, что может быть применимо к ближним, подходит и для отношений мужчины и женщины. Если человек не любит себя, то он не может по-настоящему любить других».

Наилучшее время для устройства сердечных дел

Романтические свидания	1 и 2 фазы; Луна в знаках Тельца и Весов
Знакомство	Луна в знаках Близнецов, Весов, Водолея
Помолвка, свадьба	Луна в знаках Рака, Тельца, Весов; 6, 12, 16, 17, 24 лунные дни
Дарить подарки	Луна в знаке Льва
Семейные торжества	Луна в знаке Тельца; 10 лунный день

Человек любящий проявляет заботу и уважение ко всему. Полюбите себя, и вы увидите, насколько яркой и насыщенной станет ваша жизнь.

На растущей Луне скажите: «Я люблю себя». Теперь еще раз и увереннее: «Я люблю себя!» Любовь к себе привлечет к вам еще большую любовь.

Если вам плохо, вы в ссоре с партнером, на растущей Луне купите красные розы и поставьте их на юго-западе в своей спальне.

Сделали? Поверьте, вас ждут приятные перемены!

Любовь между мужчиной и женщиной входит в одно великое понятие общечеловеческой любви, про которую апостол Павел сказал: «Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все

покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится».

Женщина должна любить! Женщине для счастливого существования необходимо отдавать свою любовь кому-то — если нет мужа и детей, то чужим детям, нуждающимся людям, друзьям, растениям и животным.

Рождение человека — одно из самых удивительных явлений природы.

Всего за 50 дней зародыш человека проходит основные этапы своего развития, на которые природа потратила более полутора миллиардов лет. Из одной-единственной клеточки развивается целый человеческий организм! Из одной-единственной клеточки к моменту рождения их будет уже более 800 миллиардов!

Немаловажен период развития этой клеточки, ведь каждый этап — день, месяц — накладывает на ее развитие своеобразный отпечаток, но, поверьте мне, не менее важен и сам момент зачатия.

В настоящее время в ученом мире мнение раздвоилось: одни приписывают особое значение развитию клеток организма, другие — дню зачатия того же организма. И никто из них не может сказать с уверенностью, что прав именно он. Истина покрыта тайной, которой нам не разгадать. И тем не менее, и зачатие, и развитие связаны одной невидимой нитью. и существовать отдельно друг от друга не могут.

Я хочу предложить вашему вниманию своего рода информацию к размышлению. Ознакомьтесь с ней. Возможно, для кого-то она окажется очень полезной.

Зачатие ребенка и лунные дни

1-й лунный день

Ребенок, зачатый в этот день, будет, храним и оберегаем Небом. Он будет силен духом и его ждет долгая и интересная жизнь. Такой человек может стать священником, духовным учителем.

2-й лунный день

День удачен особенно для зачатия девочки. Ее будет ждать изобилие и исполнение желаний, успехи и покровительство.

3-й лунный день

Хорош только для зачатия воина, борца, революционера или хулигана. Страсть и активность будут владеть человеком, зачатым в этот день.

4-й лунный день

День продолжения рода. Возможно, в вашу семью вернется кто-то из предков. Родится нежное дитя дома и семьи, если не станет лентяем.

5-й лунный день

День двойственности. Ребенка, зачатого в этот день, могут преследовать всю жизнь сильные и опасные враги. Он будет наказан за все проступки и злые помыслы, все его зло обернется против него. Его ожидает возмездие за плохие мысли и поступки. Или это будет необычная личность, способная переживать превращения и трансмутации. Судьба зачатых в этот день будет терпеть кардинальные перемены в плохую или хорошую сторону два или три раза.

6-й лунный день

У зачатого в этот день будет долгая жизнь мечтателя и странника. Прослеживаются поиски идеала, свобода. У таких людей очень сильная связь с природой. Поэтому будет лучше, если зачатие произойдет на природе.

7-й лунный день

Этот день похож на предыдущий, но более жесткий. Ваше дитя будет поборником справедливости, оратором, врачом, ученым, активным и здоровым человеком, если не будет лгать. Жизнь человека, рожденного в этот день, будет яркая, наполненная путешествиями, но будут опасности в дороге.

8-й лунный день

Ребенок, зачатый в этот день, проживет яркую, но сложную жизнь. Будут странствия и возвращения на Родину. В характере наблюдается огромная сила духа, возрождение.

9-й лунный день

Противопоказан для близости и зачатия. Зачатый будет коварный и колдовской. Ребенок, пришедший к вам в этот день, может доставить уйму хлопот и неприятностей. Жизнь его пройдет в страшных испытаниях, но если он их преодолеет, он станет святым.

10-й лунный день

Ребенок связан с вашим родом, кармой страны и Родины. В жизни поддержка от духов предков ему обеспечена. Заядлый путешественник. Просите помощи за своего ребенка у предков.

11-й лунный день

Более удачен для мальчика, чем для девочки. Ребенок будет обладать необычными природными силами. Активный борец. Наделен силами мага. В жизни преобладают скитания.

12-й лунный день

Ребенок «выпьет чашу страданий до дна», будет очень несчастен или, пройдя через страдания, очистится. Будет обладать сильной интуицией, целецельским даром. Не допускайте слез в день зачатия.

13-й лунный день

Случай, счастливый или несчастливый, будет играть в жизни ребенка основную роль. Капризы фортуны и законы Кармы проявятся самым конкретным образом. Свобода или полная зависимость от обстоятельств. Долгая жизнь.

14-й лунный день

Ребенок, зачатый в этот день, не теряет связь с иным миром. Ему идет помощь предков. Голос совести будет вечно звать его. Непонятная тоска и предчувствия будут охватывать его всегда. Но он будет храним чудным образом в самых катастрофических ситуациях. Не вздумайте только в этот день гадать.

15-й лунный день

Критический день для зачатия. Любовь и ненависть будут владеть вашим ребенком. Сила чувств и страданий. В постоянной борьбе со злом его ждет поддержка небесных и земных сил. Из кроткого создания жизнь формирует борца. Это будет великий подлец или Великий Учитель.

16-й лунный день

У ребенка будет тихий характер, всю жизнь его будет сопровождать любовь к животным и растениям, он будет стремиться к идеалам и духовной чистоте. Многие будут искать утешение у вашего ребенка. У него будет сильная тяга к путешествиям и переменам. Возможно, будет заниматься целительством.

17-й лунный день

Жизнь — удачная и легкая. Но берегитесь! Как бы он не стал пьяницей или обманщиком! В этот день не пейте спиртного.

18-й лунный день

У ребенка, зачатого в этот день, может быть слабое здоровье, но он будет богат и любим, умен и изворотлив, трудолюбив.

19-й лунный день

Невероятным магнетическим притяжением будет обладать зародившийся в этот день. Жизненные силы, восстановление, склонность к риску, трудолюбие, честность и справедливость, но одиночество и замкнутость.

20-й лунный день

Критический день. Зародившийся ребенок будет в жизни пытаться достичь невозможного и познать все. Удастся ему это или нет — зависит от вашего и его потенциала. Его ждут злоба, крах, падение и ничтожество или преображение и большие духовные достижения. Ложь для него равноценна самоубийству.

21-й лунный день

К вам может прийти душа борца и фаната. Ребенок будет трудолюбив и терпелив, но в жизни его ожидает много опасностей. Честь и стремление к рыцарству будут двигать его всю жизнь. Рожденный в этот лунный день может быть и поэтом.

22-й лунный день

Мудрец и ученый, поборник закона истинного или ложного, надежный защитник зародится в этот день. Это будет счастливое дитя необычных обстоятельств и интересных предков.

23-й лунный день

Сложно понять, где жадность, стяжательство и честолюбие переходят в гениальность и доброту. День двойственной природы для зарождающейся жизни. Могут родиться дети с генетическими аномалиями. Его может ожидать и большая слава.

24-й лунный день

Нравственность, неуклюжесть, большая сила, грубость добряка, но умного и честного человека ждут пришедшую к вам в этот день душу. Хороший аппетит, любовь к окружающим, но затяжные болезни. Берегите своего Илью Муромца от лени.

25-й лунный день

Жизнь будет насыщена непонятными обстоятельствами, которые будут играть большую роль в жизни зачатого в этот день. В жизни будет защита и покровительство. Человек наделен инту-

ицией и даром предвидения, в характере присутствует медлительность и скрытность. Большая вероятность опасных болезней и мудрость старика.

26-й лунный день

Ребенок, зародившийся в этот день, будет богат. Достижения, слава и почести, но и опасное честолюбие могут ожидать его. Опасное, потому что все ему воздается. Что посеет, то и пожнет.

27-й лунный день

Если вы мягкие люди, то зачатый в этот день ребенок будет похож на вас. Правда, он может болеть страшными болезнями и будет склонен к инфекциям, но будет добр, любим и оберегаем. Его жизнь — это забота о ближнем. Очень привлекательны для него странствия.

28-й лунный день

Ребенок, зародившийся в этот день, может начинать любые дела — они увенчаются успехом. Ему принадлежит весь мир. Покой и радость, самосознание и познание тайн мира в его сердце. Тайны Неба и Земли — все с ним. Однако есть опасности лени и беспечности.

29-й лунный день

Проведите этот день в молитве и просите лучшей участи своему ребенку. Лицом к лицу зародившийся встретится со злом. Обреченный на страдания, или черный монах, борец без усталости против зла — таким может стать человек, зародившийся в этот день.

30-й лунный день

Жизнь-отдых ждет вашего будущего младенца. Он может быть несколько ограничен или казаться таким, ибо мудрость его будет такова, что ему лень будет говорить о том, что знают во всей Вселенной. Гармония в браке и обретение идеала, спокойствие и чувство дома — лучшее, что может ждать ребенка, зачатого в этот день.

Лунные месяцы беременности

Как вы уже поняли, ваш будущий ребенок всю жизнь будет взаимодействовать с теми планетами, под влиянием которых он зачат и сформирован в период беременности. Девять солнечных и десять лунных месяцев чередой сменяют один другого, и каждый период беременности проходит под влиянием разных планет. Давайте прислушаемся к советам и рекомендациям о поведении женщины и не никогда не забудем: каким будет наш ребенок — очень во многом зависит от нас.

Первый месяц

Вы забеременели — и это прекрасно! Это большое счастье. И поэтому вы должны знать, что первый месяц беременности протекает под влиянием Солнца, являющегося показателем человеческого Духа. Оно определяет успех или забвение в жизни, физическую и творческую природу, степень жизненных сил и духовный потенциал. Солнце награждает будущего человека жизненными силами, одаривает щедростью и великодушием, благородством, честностью и правдивостью. Но, к со-

жалению, бывает и так, что наделяет гордыней, примитивной эгоистической самовлюбленной природой, когда человек стремиться вечно быть в центре внимания. Это бывает, как говорят астрологи, при «плохих аспектах Солнца».

На вас, милые женщины, в этот период лежит особая ответственность: своим поведением и образом жизни вы можете привлечь чистую или несправедливую сущность. Так что будьте предельно внимательны.

Принято проводить период до и после зарождения в посте и молитве — это помогает укрощать духовные пороки: гордыню, злобу, стяжательство, при этом дурные мысли и слова покидали обоих родителей. Но сегодня это делают единицы. Необходимо всегда помнить о нравственном и физическом здоровье — как ведут себя родители, таким и сформируется ребенок. Солнце связано с сердцем человека: в первый месяц развития в будущем ребенке еще нет ни лица, ни конечностей, но внутренних органов, но уже бьется крохотное сердечко, определяющее жизненный путь человека.

Первый месяц — это период формирования в человеке мужского активного начала — Ян. Формирование сознания.

Второй месяц

Этот месяц проходит под влиянием Луны, которая символизирует Душу. По этой причине это самый беспокойный, скрытый и загадочный месяц беременности, в который формируется подсознание и все женские, инские качества человека, зачатки всех будущих органов маленького человечка. Луна влияет на систему желез, мозг, грудь, желудок и

все жидкости в организме. Управляя эмоциями, она закладывает безусловные реакции и инстинкты, поэтому период второго месяца наиболее опасен в плане заражения инфекциями, отравления лекарствами или другими отравляющими веществами. Будьте особенно внимательны к продуктам питания, диете и жидкостям. Не пейте спиртного!

Второй месяц беременности — это период формирования в человеке его отношения к роду, традициям, природе, матери, женщинам, поэтому в профилактических целях не стоит проявлять отрицательных эмоций и раздражения. Ни в коем случае не следует в этот период выяснять отношения с окружающим миром, потому что если в этот период вы будете в слезах, истериках и капризах, это устойчиво отложится в подсознании вашего ребенка, что может привить истерический рефлекс на внешние раздражители. Каким будет ваш ребенок — мягким, уступчивым, покладистым, романтическим или холодным, ожесточенным, одиноким, с подавленной внутренней жизнью — зависит от свойств вашей души! Этот месяц особенно опасен для мысленного воздействия на плод, поэтому женщине в этот месяц лучше молчать о своем состоянии, чтобы не вызвать ревность, зависть, «дурной глаз». Помните, что во второй лунный месяц закладывается кармическая программа.

Третий месяц

Этот период развития проходит под влиянием Марса. Он формирует самостоятельность и активное проявление творческого потенциала.

Это первый опасный месяц для беременности, зачастую сопровождаемый кризисами. По этой

причине противопоказана физическая близость, занятия спортом, эмоциональные всплески. Именно в это время могут проявляться скрытые воспалительные процессы в организме. Возникает желание поесть чего-нибудь солененького: кислой капусты, острой пищи — так сказывается влияние планеты Марс. В этом месяце будущие родители должны быть особенно внимательны друг к другу: не допускайте проявления низменных инстинктов. Нельзя быть грубыми, нетерпимыми, вспыльчивыми. Если они проявляются со стороны будущей мамы, то оскорбляют мужчину как будущего отца, и наоборот, их проявление со стороны мужчины напугает женщину о ее теперешней зависимости и несвободе — это напоит ее горечью обиды на долгие годы. Милые будущие мамы, вы должны знать, что ваш крохотный ребенок все слышит внутри. И выяснение отношений в данный момент может вложить в его сердце ожесточение и ненависть к окружающим, а заодно и протест против родителей. В жизни они могут стать сломленными людьми. Остановитесь! Не калечьте своего будущего ребенка! Проявляйте благородство, великодушие, упорство и работоспособность, искренность, правдивость, качества защитника, мудрость и справедливость. В третий месяц формируются сила воли, сила духа, страсть, стремление к свободе, независимость, самолюбие, смелость или трусость, подлость или прямота. Поэтому и вести себя нужно так, чтобы оказать положительное воздействие на формирование именно этих качеств. В этот месяц проявляются гениталии, формируется голова. Начинайте напевать песенки своему ребенку.

Четвертый месяц

На развитие будущей личности оказывает воздействие Меркурий. Проявляется ощущением облегчения и умиротворения. Сонливость, апатия и раздражение сменились желанием перемен, поэтому больше читайте и общайтесь друг с другом. Из литературы выбирайте то, что интуитивно привлекает вас больше всего. Ну а если у вас все же нет желания читать, ходить в театр или в кино, если вас тянет в веселую компанию.

Меркурий формирует интеллектуальные способности, стремление к знаниям, лень или подвижность, речь или литературные, а также научные и творческие способности, склонность к коммерции, лжи и воровству, переменчивость или постоянство. В этот месяц формируется нервная система, интеллектуальные способности, опорно-двигательная система, легкие.

Особенно надо быть внимательной к своему окружению — каждый контакт с внешним миром отразится на вашем ребенке, а это подсказывает вам, что необходимо подбирать себе для общения людей с добрыми намерениями. В это время закладываются отношения с родными и близкими и вы уже можете общаться с будущим ребенком: прислушиваясь к себе и к нему, вы понимаете друг друга. К концу месяца некоторые женщины чувствуют первые шевеления, начинается вполне ощутимый диалог. Время начать разговаривать с этой маленькой крошкой, которая развивается в вашем теле.

Пятый месяц

Пришло время Юпитера — «звезды королей», а это означает, что вы достигли середины долго-

го пути. Следует обратить внимание на духовную сторону: читайте религиозную литературу, мысли должны быть направлены на добро, совершайте благородные поступки. Этот месяц формирует в ребенке отношение к общественным вопросам, государству, религии. Проявите уважение и внимание к духовным потребностям друг друга. На первый план выдвигается роль отца, и ребенок чувствует его отношение к себе. Отныне и навсегда отец — это ориентир и путеводная звезда. Отец формирует систему ценностей, стремление к справедливости, истине, ко всему идеальному. От него также зависит формирование щедрости, доброты, благородства, верности и соответствие закону Космоса. Именно к нему ребенок обращается с вопросами: «Как жить? Во что верить?» Не забывайте этого и будьте авторитетом своему ребенку.

Шестой месяц

Месяц планеты любви Венеры. Дороге будущие родители! Любите друг друга и проявляйте друг к другу как можно больше нежности и понимания. Побалуйте себя всевозможными удовольствиями. Почаще бывайте на природе, вы и будущий малыш получите множество положительных вибраций! Любуйтесь миром и друг другом. В этот месяц у будущего человека формируются чувства и эмоции, любовь к прекрасному, хороший или дурной вкус. Это и отношение к семейной жизни, нежность, терпение, трудолюбие или лень, хорошее или дурное сложение, изящество или неуклюжесть, красота и гармония чувств в любви, физическое влечение, кротость и доброта. Все эти качества в дальнейшем помогут вашему ребенку

обрести таланты, артистизм, понимание тайн природы. Именно эти качества вам необходимо заложить в вашем ребенке! И несколько позже, при удачном выполнении поставленной задачи, вы почувствуете, как он реагирует на все, что происходит вокруг, особенно на музыку.

Седьмой месяц

Проходит под влиянием Сатурна, который определяет место человека в мире. Это месяц глубокой внутренней концентрации. Обеспечьте себе минимум общения. Идет глубокая внутренняя работа, так что постарайтесь в этот месяц еще раз заглянуть «внутрь себя», посвятить свое время глубоким философским раздумьям, хозяйству, дому, обратив внимание на свое финансовое положение. Выработайте четкий режим дня, предусмотрев в нем достаточно отдыха, а ведь он вам просто необходим. Страх перед неизбежными родами начинает щекотать ваши нервы. Приближается кульминационный момент, когда никто, даже при самом большом желании, не сможет разделить с вами возложенную на вас миссию. Милые женщины, этот месяц благоприятен для формирования в ребенке внутренних духовных ценностей, жизненного стержня. У него формируются разум, рассудительность, стойкость и терпение, выносливость и работоспособность, стремление к порядку. Наиболее интенсивно в этот период развивается слух будущего ребенка: он ярче реагирует на звуки, голоса, музыку, на ее настроение. Более того, он уже показывает вам свое собственное настроение. Если же у вас тяжелое чувство одиночества, то этот месяц будет для

ребенка критическим. Дорогие будущие мамочки, постарайтесь исключить из вашей души все переживания, иначе ваш ребенок может родиться раньше срока. В этот месяц ребенок больше всего спит, но все же велика опасность преждевременных родов.

Но если преждевременные роды все же произошли, матери и отцу необходимо будет приложить определенные усилия, чтобы все их личные качества воспитать у ребенка в течение первых лет те качества, которые он не успел набрать во внутриутробном периоде. Недоношенным детям, как правило, недостает внутренней свободы от мира вещей и высокой Космической любви. Они формируются только в восьмой и девятый месяцы беременности. Однако не стоит особо переживать. Безвыходных ситуаций не бывает. Астрология говорит о том, что нет недоношенных, нет переносенных детей, всему свое время, и каждый рождается тогда, когда это необходимо Космосу. Первые семь месяцев беременности проходят под влиянием планет септенера, формируя полноценные качества ребенка. Среди недоношенных детей много великих людей. Кстати, Наполеон тоже был недоношенным и родился весом 950 г, однако слава его в свое время затмила многие умы. Не был бы он столь воинствен, возможно, сделал бы что-нибудь великое в другой сфере жизни.

Восьмой месяц

Развитие будущего малыша проходит под влиянием Урана. Идет усиленное формирование центральной нервной системы, сосудов. В характере закладываются высокие качества: стремление к

свободе, любовь к путешествиям, космическое сознание, центр ясновидения и чувство родства со всем миром. В этот месяц у вас может возникнуть тяга к путешествиям или обзаведению новыми друзьями. Может возникнуть бессонница.

Это месяц ясновидящих. В этот период также сильно влияние отца на сознание будущего ребенка.

Девятый месяц

Проходит под влиянием Нептуна. Месяц довольно неустойчивого настроения. Слезы, капризы, обиды, бессонница... Вам кажется, будто вас никто не любит, не понимает, мало уделяют внимания. Но не все так уж плохо, как кажется на первый взгляд. Выше нос! Ведь свои идеалы вы вкладываете в ребенка именно сейчас. В девятый месяц формируется любовь ко всему живому в самом высоком смысле, когда чувство любви и слияния со всем миром охватывает душу. Суть этой любви подобна прекрасной Венере — земной любви, но не в чувственном мире, а в мире идей и идеалов. Пусть мысли ваши будут о Космической любви — от этого ваше дитя только выиграет. Мудрость, природная гениальность или полное бесчувствие — это то, что вы можете дать младенцу. Скоро в ребенке вы увидите те качества, которые сами в него и заложили. Обвинять, если что-то в нем «не так», нужно будет только себя!

Десятый месяц

Развитие проходит под знаком Плутона — планеты энергии, силы, воздействия на окружающих. Часто бывает довольно коротким. Родители уже

чувствуют, что не они влияют на ребенка, а он на них. А он стремительно набирает в весе. Усиленно формируются способности к регенерации, восстановлению жизненных сил, разрушающая или созидательная энергии. Этот крохотный человек набрал силы и пробивает себе дорогу в мир. Он стремится появиться на свет, чтобы утвердить себя в этой нелегкой, полной красоты и опасности, жизни. Он человек!

Дорогие женщины! От вашей материнской любви, от того, насколько вы любите своих детей, от того, сколько вы даете своим детям любви и тепла, зависит будущее нашей планеты!

Дарите детям нежность, пусть они чувствуют вашу любовь, пусть они чувствуют себя счастливыми!

УЮТНЫЙ ДОМ

Для каждой женщины очень важен уют в доме. От этого зависит домашняя атмосфера, расположение к вам мужа и детей.

Дом должен стать островком света и любви, гармонии и красоты. Через гармонию и очищение энергии в вашем доме вы можете распространять свет и гармонию во Вселенную.

Согласитесь, что уборка, стирка, другие работы по дому кажутся нам утомительной обязанностью, и редко мы с удовольствием занимаемся этим, но положение может быть изменено. И в этом нам помогут *лунные правила*, соблюдая которые, каждый из нас с минимальными затратами сил и времени сможет создать уют в своем доме.

Хорошая хозяйка знает, что в определенные дни уборка идет легко и заканчивается быстро, дом сияет чистотой, а вы полны сил и энтузиазма. И самое приятное, что весь процесс доставляет вам радость и чувство удовлетворенности. А бывает и другое: домашние работы бесконечны, уборка кажется нескончаемой каторгой. Работа не ладится, все раздражает. Пятна на одежде не отстирываются, вместо кипенно-белого — белье с сероватым оттенком, пыль и грязь выглядывают из всех углов. Вы измождены, но результат все равно не радует. В один день все удается без труда, а в другой трудности возникают даже при выполнении пустяковой работы. Почему? И тут чутье подскажет опытной хозяйке, к какому дню следует приурочить стирку или уборку в доме, а когда лучше заняться другими делами: провести

друзей и родителей, подольше погулять с ребенком, почитать книгу, пойти в театр или просто отдохнуть.

Наш дом живет вместе с нами, воздействует на нас, а мы на него, силой энергетических полей. Наш дом — это посредник между нами и Вселенной. Через свой дом, используя язык символом и взаимоотношения элементов, мы можем сознательно менять свою жизнь.

К сожалению, не все мы доверяем своей интуиции, часто идем наперекор чувству, заложенному в нас Природой, — чувству гармонии и соразмерности бытия. А жаль!

Наилучшее время для домашних дел

Большая стирка	3 и 4 фазы
Сдавать вещи в химчистку	3 и 4 фазы, кроме положения Луны в знаке Козерога
Выведение пятен	3 и 4 фазы; Луна в знаках Рака, Скорпиона, Рыб
Подметать, пылесосить	1 и 2 фазы
Влажная и генеральная уборка	3 и 4 фазы; Луна в знаках Близнецов, Весов, Водолея
Чистка упорных загрязнений	3 и 4 фазы; Луна в знаках Рака, Скорпиона; Рыб
Мыть окна, стеклянную посуду, фарфор	3 и 4 фазы; Луна в знаках Овна, Близнецов, Льва, Весов, Стрельца, Водолея

Луна в жизни женщины

Обработка и чистка обуви, подготовка, пропитка, разноска новой обуви	3 и 4 фазы
Убирать на хранение сезонную одежду	3 и 4 фазы; Луна в знаках Близнецов, Весов, Водолея
Утепление дома перед зимой, установка рам в новую постройку	1 и 2 фазы; Луна в знаках Близнецов, Весов, Водолея
Первое протапливание дома осенью	3 и 4 фазы; Луна в знаках Овна, Льва, Стрельца
Начало ремонта в доме	3 и 4 фазы
Снятие обоев, штукатурные работы	3 и 4 фазы; Луна в знаках Близнецов, Весов, Водолея
Окраска, покрытие лаком	3 и 4 фазы; Луна не в знаках Рака, Льва, Скорпиона, Рыб
Проветривание помещений и вещей	3 и 4 фазы; в знаках Овна, Близнецов, Льва, Весов, Стрельца, Водолея
Чистить и проветривать матрацы	3 и 4 фазы; Луна в знаках Овна, Близнецов, Льва, Весов, Стрельца, Водолея
Переборка шкафов и полок	Луна в знаке Девы

Обмен и продажа квартиры	3 и 4 фазы
Переезд в новое жилище	1 и 2 фазы

Что и когда можно и чего не нужно делать в доме

Можно и нужно	Лунные дни	Нельзя делать	Лунные дни
Избавляться от ненужных вещей	19	Бить посуду	7
Освещать жилище	19, 23, 29	Нагружаться	1, 11
Освящать огнем порог дома	23	Пользоваться металлическими и режущими предметами	
Быть дома, заниматься семьей	20, 27		
Сажать цветы, деревья	28		
Начинать ремонт дома	10, 24, 28		
Покупать и въезжать в новый дом	28		

СЕЗОННЫЕ РАБОТЫ ПО ДОМУ И ЛУННЫЕ РИТМЫ

Дом требует периодической генеральной уборки, тем более что весной усиливается действие вредоносных микроорганизмов, угрожающих здоровью вашей семьи. Все закоулки, кладовки и шкафы, лоджии, погреб и гараж ждут того момента, когда хозяйка возьмет ведро, тряпку и начнет наводить порядок, когда все уголки в доме будут тщательно проветрены и вычищены. Как и любое дело, не стоит откладывать генеральную уборку на завтра. Чем больше порядка у вас в доме, тем легче вам сосредоточиться на других заботах и главное — тем легче расслабиться и отдохнуть.

Милый женщины! Никогда не держите дома старые и ненужные вещи. Очень плох тот дом, где царят застойные энергии. Прежде всего надо расчистить завалы.

Весь мир пронизан энергиями. Хлам и беспорядок — это затор на пути благотворной энергии.

Символы — очень сильная вещь. Так подумайте, каким символом в вашем доме может служить пыль, грязное белье, ненужные вещи?!

А если в доме чисто, свежий воздух, цветы и солнышко?

Завал — это годами копившиеся вещи «на всякий случай», «на черный день» и т. д. Отберите только те вещи, которые действительно вам необходимы сейчас. Наполните свой дом отобранными с любовью нужными вещами. Пусть эти вещи радуют вас, и ваш дом станет источником очень сильной энергии и поддержки.

На энергетическом уровне завал представляет собой сгусток негативной энергии, которая заражает всех обитателей дома.

Для *генеральной уборки, штукатурных работ и проветривания* наиболее благоприятны дни Света (Близнецы, Весы и Водолей) при убывающей Луне. Поскольку за днями Света всегда следуют дни Воды (Рак, Скорпион и Рыбы), принимайтесь за уничтожение грязи и основательную чистку именно в это время. Именно ранней весной знак Воздуха Водолей располагается в убывающей Луне. Эти дни являются оптимальными для начала весенней уборки, потому что следующие за ними дни Воды (Рыбы) идеально подходят для основательной чистки.

Завалы на шкафу олицетворяют проблемы, которые готовы неожиданно свалиться на голову. Вселенная любит символизм. Расчищая завалы, скажите: «Я создаю пространство для нового изобилия, я очищаю свое жилище от всего зла и призываю добро, любовь, счастье, достаток».

Старайтесь делать генеральную уборку два раза в год.

Уборку дома всегда делайте с удовольствием и уверенностью, что по закону сохранения энергии на освободившееся место обязательно придет новая, чистая.

Когда наступает осень

Осень накладывает большую ответственность на хозяйку дома.

Первое протапливание дома

В наши дни, после появления батарей и электроплит, теплая печь или красивый камин — все

равно излюбленные места отдыха для всей семьи. Чтобы зимой в доме всегда было тепло и уютно, чтобы изгнать из дома сырость и холод и наладить хорошую тягу, нужно запомнить следующее правило.

Первое протапливание осенью следует производить в один из дней Тепла (Овен, Лев, Стрелец) при убывающей Луне. Особенно важно помнить об этом новоселам: протапливание помещения, произведенное именно в эти дни, прогонит остатки сырости из стен нового дома.

Установка вторых (зимних) рам

Вот и закончилось лето, холод осени все больше проникает в дом. Настало время ставить вторые рамы.

Стекла зимних рам часто запотевают и покрываются налетом. А если вы вставите зимние рамы, согласуясь с лунным календарем, тогда зимой окна будут радовать вас чистотой и прозрачностью.

Зимние рамы рекомендуется вставлять при восходящей Луне в знаке Водолея или Близнецов.

Если вы строите новый дом, то не должны забывать, что вставлять рамы в новых постройках желательно в дни Света (Водолей, Близнецы, Весы).

Домашние хлопоты

Никакой женщине еще не удалось уйти от домашних хлопот. Они — часть нашей жизни.

Ученые давно доказали, что лунные циклы довольно активно воздействуют на природу нашей планеты. Из древности до нас дошли учения о том, как влияют движения небесных светил на события

человеческой истории и на жизнь человека. Без всякого сомнения, учение о благоприятных и неблагоприятных днях касается не только человека и событий, которые с ним происходят: лунные циклы влияют также на предметы, с которыми мы сталкиваемся в быту.

В определенные дни многие предметы (мебель, полы, белье, окна) становятся чистыми намного быстрее и легче, чем накануне. Вы не спрашивали себя, а почему? На стеклах и мебели не остается разводов, белье легче стирается, удаляются трудновыводимые пятна на одежде, а фарфоровая посуда, радуя глаз, блестит, переливаясь и искрясь, на солнце! На первый взгляд, объяснение этому трудно найти. Но это только на первый взгляд. И конечно же, нам и здесь помогает волшебница Луна!

Очень хороший эффект дает перестановка мебели и вещей. Передвигая мебель, вы приводите в движение энергию. Пусть ваша интуиция движет вами! Доверяйте себе, и вы обязательно сделаете все правильно.

Но не стоит забывать, что выполнять домашние работы в согласованности с природными ритмами значительно легче и приятнее, чем делать это просто так, не согласуя свои действия с ритмами Луны. Вот тут-то нам, милые женщины, без молчаливого совета Луны не обойтись.

Для того чтобы извлечь максимум пользы с минимальными затратами сил и времени, не следует забывать о существовании основного правила: почти все домашние работы, связанные с удалением грязи при помощи воды, нужно выполнять при убывающей Луне.

Занимаетесь ли вы стиркой, моете полы или окна, стираете с мебели пыль, чистите любимые столовые приборы или даже просто поливаете цветы — помните, что лучше отложить эти работы, пока не наступят дни убывающей Луны. Тогда результаты вашей работы будут говорить сами за себя и придадут вам силы для дальнейших действий.

У каждой женщины предостаточно дел по дому и, конечно, невозможно отложить их все до наступления дней убывающей Луны, особенно если у вас большая семья. Но, как это ни странно, чем больше этой работы вы будете откладывать именно на III и IV фазы Луны, тем меньше времени она будет у вас занимать и тем больше удовольствия вы получите от ее исполнения. А это лучше, чем делать все дела через силу. Это, в свою очередь, заставит вас пересмотреть свой распорядок дня, чтобы как можно более полно использовать преимущества правильно выбранного времени для домашних хлопот.

Приступаем к уборке дома

Хотите привнести гармонию в атмосферу вашего дома? Это несложно сделать! Наполните свой дом ароматами! Составьте смесь из набора эфирных масел: герань, можжевельник, апельсин.

Если вы устали, вам поможет лаванда, жасмин, розмарин.

Если вам нужно повысить трудоспособность — лимон и сандал к вашим услугам!

С раздражительностью легко справятся кипарис, эвкалипт, роза и лаванда.

Полы

Деревянный пол — это хорошо, но ведь дерево менее прочно, деревянные полы могут отсыреть, потерять вид, а, кроме того, их сложнее мыть.

У вас паркет, и вы боитесь, что влага может повредить ему? И здесь лунный календарь придет вам на помощь.

Итак, если у вас в доме деревянные полы, старайтесь приурочить уборку к одному из дней, приходящихся на III и IV фазы Луны, то есть при убывающей Луне. Если вы хотите сохранить чистоту в доме при растущей Луне, вы можете просто подмести пол или протрите его влажной тряпкой в один из знаков Воздуха (Близнецы, Весы, Водолей). Если вы будете мыть полы при растущей Луне, особенно если Луна находится в знаках Воды (Рак, Скорпион, Рыбы), сырость легко проникнет в щели, дерево сыреет, коробится, через какое-то время там может завестись плесень или появиться запах сырости.

В остальные дни такие полы достаточно пропылесосить или подмести.

Моем окна

Вот и весна! За окошком защебетали птички, появились первые листочки... С приходом весенних дней мы замечаем, что окна нуждаются в мойке. Вымойте все окна — это поможет вам иметь чистое видение мира. Ведь жизнь — это символы. Вы помните об этом? Любой хозяйке хочется достичь абсолютной прозрачности стекол, и при этом не хочется тратить на их мытье много времени. Довольно часто при мытье окон

на стеклах остаются полосы и разводы и достаточно небольшого дождя, чтобы вся работа пошла насмарку.

Если вы будете мыть окна в один из дней Света (Близнецы, Весы и Водолей) или Тепла (Овна, Льва и Стрельца), они действительно станут прозрачнее. Это произойдет даже в том случае, если вы используете воду с небольшим добавлением спирта. Сильнодействующие моющие средства, которые могут содержать вредные химические вещества, больше не понадобятся вам.

Вымыв оконные стекла, отложите мытье оконных рам на несколько дней. Дело в том, что *оконные рамы лучше мыть при ущербной Луне в день Воды* (Рак, Скорпион, Рыбы). В дни Воды древесина высыхает лучше, следовательно, рамы при этом не разбухают и не кривятся, окна закрываются легче и плотнее. Вот так-то! Целая наука, не правда ли?

Проветриваем: помещение, постель, матрасы

Свежий воздух очень значим для жителей домов и квартир. С притоком свежего воздуха идет приток новой энергии, и поэтому важно регулярно проветривать жилые помещения. Спертый домашний воздух не способствует хорошему самочувствию членов вашей семьи, да и настроение тоже. А только наоборот, травит нас негативной энергией. Многие современные строительные и отделочные материалы могут содержать вредные для человека химические вещества, и поэтому регулярное проветривание — вопрос

острой необходимости. Эту процедуру рекомендуется делать также с учетом положения Луны в зодиаке.

В дни Света (Близнецы, Весы и Водолей) и Тепла (Овна, Льва и Стрельца) нужно проветривать комнаты часто и подолгу, а в дни Холода (Тельца, Девы и Козерога) и Воды (Рака, Скорпиона и Рыб) — быстро. Эффект от проветривания будет тот же.

К сожалению, мало кто в наши дни проветривает постели: в современных городах вывешенные на балконе подушки, одеяла и матрасы скорее не избавляются от пыли, а наоборот, покрываются ею. Да и постельные принадлежности сейчас почти все из синтетических материалов. Каждая хозяйка должна знать, что постельные принадлежности нужно вытряхивать, выбивать и проветривать. Белье станет свежим, что позволит телу свободней дышать. Проветривание не только способствует свежести вашего белья, но и убивает домашних (пылевых) клещей — маленьких насекомых, которые вызывают аллергию. Но будьте осторожны! Не оставляйте матрасы, перины и подушки на солнце в течение длительного времени! Следует избегать сильного солнечного облучения, иначе перины и подушки начнут портиться.

Подолгу проветривать постельные принадлежности нужно при убывающей Луне в знаках Света (Близнецы, Весы и Водолей) или Тепла (Овна, Льва и Стрельца).

При растущей Луне проветривать следует очень быстро, иначе в постели останется слишком много сырости. А по народному преданию, в месяцы, не имеющие в названии буквы «р», постельные принадлежности можно проветривать подольше.

Матрасы находятся в употреблении особенно долго, поэтому их следует регулярно чистить и, конечно, проветривать. При покупке матраса поинтересуйтесь у продавца, из чего он сделан: лучше натуральные матрасы с высоким содержанием латекса и конского волоса. Искусственные наполнители вряд ли будут вам полезны.

Проветривание избавит матрасы от домашних клещей и от сырости.

Матрасы рекомендуется чистить и проветривать при убывающей Луне, лучше всего в один из дней Света (Близнецы, Весы и Водолей) или Тепла (Овна, Льва и Стрельца). Когда проветриваете, подойдите к матрасу и проведите по нему рукой, как бы стряхивая энергию, и скажите: «Пусть уходят все мои неприятности».

Так же, как и жилище, в дни Холода (Телец, Дева и Козерог), при растущей Луне и в дни Воды (Рак, Скорпион и Рыбы) нежелательно проветривать и матрасы.

Займемся бельем

Откройте свой шкаф. Открыли? Все ли, что вы там видите, вы с удовольствием наденете? Задумайтесь, а почему вещи, которые вы не хотите надевать до сих пор покоятся на полках и плечиках в вашем шкафу? Дороге женщины, дайте себе слово носить только то, что вам к лицу, нравится и идет. Все остальное уверенно уберите из шкафа или отдайте тому, кому эти вещи понадобятся. Освободите место для новых, модных и красивых вещей. Вы — женщины, а потому должны быть прекрасными, великолепными и всегда себе нравиться!

Если у вас сейчас нет таких желанных вещей, то они обязательно появятся, когда для них будет место!

Приступим к стирке белья. Большинство современных женщин уже не могут представить себе жизнь без стиральной машины. Сегодня стирка белья не представляет собой никакой особой сложности, но совсем недавно, еще во времена моего детства, это был целый процесс с замачиванием, отстирыванием, кипячением... Такая работа требовала гораздо больше времени, сил и терпения, чем это необходимо сейчас. Возможно, у наших прабабушек были какие-то свои секреты, как сделать белье чистым и облегчить работу.

Вы наверняка замечали, что в разные дни белье отстирывается по-разному. Иногда оно особенно свежо и приятно пахнет. Вы используете немного порошка, а белье сияет белизной. В другой день, как бы вы ни старались и сколько бы стирального порошка ни извели, белье стирается плохо и грязные пятна остаются. В чем же дело? Вы просто не поверите, что и здесь все та же «виновница» — Луна!

Предлагаю провести эксперимент: при ущербной (убывающей) Луне, незадолго до новолуния, положите грязное белье в таз с теплой водой, добавив туда стиральный порошок или жидкое мыло. То же самое сделайте после новолуния при молодой (растущей) Луне. Понаблюдайте за водой и бельем и в первом, и во втором случаях. Ну и как? В первом случае от белья отойдет вся грязь, вода будет грязной, а во втором случае она по-прежнему останется чистой. Теперь вы поняли, в чем заклю-

чается основное правило, о котором вы не должны забывать, если взялись за стирку: если вы стираете при убывающей Луне, ваше белье будет намного чище. А еще есть некоторые дни, когда стирка более успешна. Рекомендуются стирать в дни Воды (лучше всего в дни Рыб, но допускается стирка и в дни Скорпиона и Рака). При стирке в те дни, когда Луна убывает, уже по одному виду мыльного раствора можно догадаться, что белье стало чистым. И хотя растущая Луна способствует более сильному пенообразованию, но с трудновыводимыми пятнами она справиться не в силах. К тому же стирка белья при убывающей Луне имеет ряд преимуществ: экономит много мыла или стирального порошка и щадит ткани, в результате чего одежда служит дольше; а самое поразительное — трудновыводимые пятна удаляются легче и с меньшими затратами времени!

Просто невозможно представить себе хорошую стирку без стирального порошка. Но даже используя тот же стиральный порошок, вы можете свести к минимуму то вредное воздействие, которое он оказывает на белье, ваше здоровье и окружающую среду. А для этого нужно всего лишь знать, что, стирая при убывающей Луне, вы расходуете меньше стирального порошка и особенно вредных для живых организмов отбеливателей.

Кроме того, еще один немаловажный фактор: в дни убывающей Луны сточная вода быстрее разлагается, а значит, и вредные вещества, и бактерии также быстрее погибают. От нас, живущих сейчас и пользующихся теми благами, которые в изобилии дарит нам матушка Природа, зависит то, какой увидят планету наши дети и внуки.

Приступаем к глажению белья. Вот уже наше белье выстирано. Оно радует глаз, ведь вы стирали его по всем правилам Луны! А если вы не только выстирали его в дни убывающей Луны, да еще и выгладите, вы достигнете максимального результата! Не ленитесь, не откладывайте ни одну из них «на потом». Постирала — сразу погладь. Если стирка залежалась, то отложите глажение белья на оптимальные дни, так как от этого зависит качество вашей работы. Дорогие мои, старайтесь не гладить белье под знаком Козерога при молодой Луне. Особенно нежелательно в эти дни гладить одежду из шелковых и шерстяных тканей: на ткани могут появиться блестящие разводы. Если же погладить необходимо именно в это время, существуют некоторые женские тонкости: обязательно выверните одежду наизнанку — так разводы на вашей одежде будут менее заметны.

Зная, что *при молодой Луне белье гладится хуже*, предназначенное для сушки белье развешивайте очень аккуратно! Старайтесь развесить белье, следя за тем, чтобы от прищепок не оставалось складок.

Поход в химчистку. Каждой хозяйке обязательно приходилось побывать в химчистке, а многие уже пользуются своими средствами для выведения пятен. Но есть такие пятна, с которыми без химчистки уже не справиться.

Если вы собрались идти в химчистку, не забудьте заглянуть в лунный календарь — это вам несколько не помешает! Старайтесь отнести свою одежду в химчистку в один из дней убывающей Луны, одежда сохранит свою прочность и не поли-

няет. Внимание! При химический очистке следует избегать дней Козерога! В эти дни вещи, сданные в химчистку, как и при глажении, могут приобрести нежелательный блеск.

Я советую вам ценную одежду (меха, кожу, шелк) отдавать в химчистку при убывающей Луне. В это время одежда лучше чистится и сохраняет свою прочность. А ведь нам, женщинам, так хочется всегда выглядеть привлекательными!

Как сохранить одежду. Конечно же, мы храним одежду в различных шкафах, на антресолях...

И здесь у одежды сразу появляется много врагов: влага, моль, посторонние запахи, особенно запахи залежалого белья! Какое средство поможет избавить одежду от всего этого? Ведь нам, женщинам, эти проблемы очень знакомы.

Можно использовать шарики от моли, когда собираетесь спрятать зимнюю одежду на лето в шкаф, если вы делаете это в один из дней, когда Луна находится в подходящем знаке зодиака (Близнецы, Весы, Водолей).

Я советую убирать свою зимнюю или летнюю одежду на хранение ранней весной или поздней осенью в дни Света (Близнецы, Весы, Водолей) при убывающей Луне. А если нужно срочно убрать одежду, а Луна не убывающая? Что ж, вы можете делать это и при восходящей Луне, но будьте внимательны и не забывайте: одежда, убранный в день Земли, может приобрести «тяжелый запах» и даже начать гнить. Одежда, убранный на длительное хранение в один из дней Воды, может обрести затхлый запах. Так что, дорогие мои женщины, решайте сами!

Уход за обувью

Каждая женщина должна знать, что обувь лучше не покупать в те дни, когда Луна находится в знаке Козерога или Водолея.

Обувь, купленная не в эти дни, вполне возможно, не будет мягкой и не разносится, тогда как обувь, купленная в дни, проходящие под знаком Водолея, изнашивается слишком быстро. Если вы хотите разносить обувь, лучше это делать это в дни Водолея.

Всем известно, что обувь лучше сохраняется и дольше остается чистой, если ее регулярно чистить и смазывать кремом.

Если обувь начистить при убывающей Луне, она дольше останется чистой, а кожа будет меньше изнашиваться.

Естественно, невозможно чистить обувь только при убывающей Луне, но упорная, въевшаяся грязь в эти дни смывается легче, поэтому стоит обратить на это внимание.

Если вы убираете зимнюю обувь в шкаф до следующего сезона, почистить и обработать ее кремом лучше при убывающей Луне.

Первая пропитка кремом новых туфель при убывающей Луне держится почти весь срок их службы и тогда вашей обуви гарантирована долгая жизнь.

Уход за фарфором

Нет такой женщины, которая бы не любила посидеть за чашечкой кофе или чая. И конечно же, сервизы периодически нуждаются в уходе. Как же следить за ними? Известно, что сле-

ды от кофе, чая и губной помады должны быть удалены. Чтобы на дорогой чашке не оставалось царапин от слишком усердной чистки посуды, внимательно следите за лунным циклом: чистите загрязненные фарфоровые поверхности в дни убывающей Луны. Для чистки фарфоровой посуды используйте мягкую мокрую тряпочку, предварительно посыпав на нее немного соли или пищевой соды. В дни убывающей Луны помогает любое мягкое домашнее средство, тогда как при растущей Луне даже агрессивные моющие средства могут не принести должного результата. Любите свои вещи, а они отблагодарят вас долгой службой и приятным времяпрепровождением. Приятно держать в руках замечательную чашечку, чистую и, конечно же, красивую. Пусть вещи радуют вас!

Столовые приборы

Мало кто может похвалиться столовым прибором, который хорошо сохранился.

Столовые приборы — это семейная реликвия. Но, к сожалению, столь долгое путешествие во времени не проходит для них, как и для нас, незаметно: приборы тускнеют, темнеют, хорошая чистка становится для них необходимой. Чистку металлической посуды.

Для предметов из меди. При убывающей Луне растворите в уксусе немного соли, этим раствором почистите предметы, затем протрите их сухой тряпкой.

Для предметов из серебра. При убывающей Луне в один из дней Света (Близнецы, Весы, Во-

долей) почистите серебряную поверхность разбавленным нашатырным спиртом и отполируйте ее до блеска необходимым количеством мела.

Для предметов из латуни. При убывающей Луне разотрите до пастообразного состояния равные части муки и соли с добавлением уксуса. Нанесите на латунную поверхность. Через несколько минут смойте пасту и протрите поверхность сухой тряпкой.

У вас есть домашние животные?

Наши четвероногие (а также крылатые, чешуйчатые, насекомые...) друзья всегда рады нам и зависят от нашего к ним расположения.

Кто всегда рад вас видеть, даже если вы пришли домой в плохом настроении? Конечно, они — наши домашние животные, существа, которые любят вас всей душой. Животные, в отличие от человека, не наделены разумом, без хорошего хозяина они беспомощны и одиноки. Их безграничная любовь к своим владельцам восхищает: немногие люди способны на такое самопожертвование. Мы, отвечая на их преданность, заботимся о них.

Все лунные правила, касающиеся здоровья и лечения людей, распространяются и на животных.

Случка бывает наиболее эффективной при молодой Луне. Если же Луна находится в знаке Льва, то имеются все шансы на успешное разрешение беременности. Хорошие результаты случки могут быть достигнуты также в дни, проходящие под знаком Скорпиона (как при молодой, так и при ущербной Луне).

Уход за домашними цветами

Меня всегда восхищали цветущие растения на подоконниках. Радует глаз, они поднимают нам настроение и вносят в дом тот неповторимый комфорт, который трудно заменить чем-либо другим.

Комнатные цветы — украшение дома и гордость хозяйки. Но они могут быть и самыми капризными обитателями вашего дома. Для того чтобы цветы лучше росли, хозяйка должна ухаживать за ними, приурочивая посадку и поливку цветов к определенным дням лунного календаря.

Поливать цветы рекомендуется в дни Листа (Рак, Скорпион, Рыбы).

Выносить цветы на балкон и подставлять их дождю нежелательно, потому что цветы не привыкли к непосредственному увлажнению.

Пересадку и новую посадку комнатных растений лучше производить в дни Девы. В этом случае растение быстро приживется и будет хорошо расти.

Удобрять цветы желательно при убывающей Луне, предпочтительно в дни Листа. Если растение плохо приживается, удобряйте его в дни Корня (Козерога и Тельца).

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ САДОВОДА

Едва ли найдется человек, не любящий растения. Однако уход за ними дается далеко не каждому. А ведь устроить в доме или возле него зеленый уголок совсем не так сложно. И поможет вам в этом Луна.

К сожалению, некоторые люди и сейчас считают определенные «лунные» правила садоводства глупыми предрассудками. Единственное, что можно им противопоставить, это опыт все более уверенных в своей правоте «лунных» садоводов, ухаживающих за своим зеленым царством в соответствии с фазами Луны и получающих поразительные урожаи.

Как же огородничать в сотрудничестве с Луной?

Как вы знаете, Луна проходит все двенадцать знаков зодиака за 28 дней. Вспомним, что эти двенадцать знаков распределяются по четырем стихиям Природы: Огня (Овен, Лев, Стрелец), Земли (Телец, Дева, Козерог), Воздуха (Близнецы, Весы, Водолей) и Воды (Рак, Скорпион, Рыбы).

Все огромное множество растений можно разделить на четыре группы по четырем стихиям.

Огненные знаки — Овен, Лев и Стрелец, способствуют росту плодов. В эту группу входят бобы, горох, кукуруза, помидоры, тыквы, кабачки, а также все фруктовые и ягодные культуры. Эти растения любят тепло и солнце, и собирают их в теплое время года.

Луна в знаках Земли — Телец, Дева и Козерог — влияет на корни растений; к этой группе относятся редис, свекла, сельдерей, козелец, мор-

ковь, редька, брюква, сахарная свекла, картофель и лук. Все плоды находятся в области корней, то есть в земле.

Луна в знаках Воздуха — Близнецах, Весах и Водолее — воздействует на цветковые растения. К ним относятся все цветы, лен, рапс, подсолнечник, цветная капуста, капуста брокколи и артишоки, в общем, растения, чьи «плоды» развиваются в области цветков.

Знаки Воды — Рак, Скорпион и Рыбы — связаны с растениями, листья которых мы употребляем в пищу. Это все сорта салата, капуста, цикорий-эндивий, шпинат, валерианелла, петрушка, базилик, розмарин.

Свое влияние на растения оказывает не только движение Луны по знакам зодиака. Очень важны периоды новолуния, прибывающей Луны, полнолуния и Луны на ущербе.

На растущей Луне в марте:

- Начинается посев на рассаду помидоров, кабачков, баклажанов, тыквы, перца.
- Сеют на рассаду семена цветной и ранней капусты, лука-порей.
- Клубни раннего картофеля закладывают на проращивание.
- В ящики или под пленку высевают семена астр, лобелии, львиного зева и других цветов с длительным периодом вегетации.
- На садовом участке или на клумбах с ранних луковичных цветов снимают укрытия и следят, чтобы талая вода не заливала тюльпаны и другие осенние посадки.
- Хорошее время для пересадки комнатных цветов.

На убывающей Луне в марте:

Если снег растаял:

- под плодовые деревья и ягодные кусты вносят калий, суперфосфат и азот;
- опрыскивают их бордоской жидкостью или медным купоросом;
- под тюльпаны, нарциссы и лилии на еще замерзшую землю высыпают суперфосфат и нитрат аммония.

Подрезают все однолетние побеги у черной смородины, оставляя только четверть или треть их длины. Все вздувшиеся почки на смородине собирают и сжигают. Красную и белую смородину подрезать не надо. Кусты малины, пригнутые на зиму, развязывают.

Подрезают ветки и формируют кроны плодовых деревьев.

На растущей Луне в апреле:

- сажают и сеют все, что должно быстро расти и предназначено для немедленного употребления;
- сажают и сеют плодовые культуры, возделывать зерновые;
- прививают фруктовые деревья.

На убывающей Луне в апреле:

- производят работы по уничтожению вредителей на деревьях и кустарниках и защите их от болезней;
- груши и яблони опрыскивают 3% раствором борной кислоты или 1% раствором бордоской жидкости;
- под все плодовые деревья вносят нитрофосфат;
- землянику присыпают сверху золой и поливают раствором соды для уничтожения долгоносика (1 столовая ложка на лейку);

- крыжовник обрабатывают раствором мыла с кальцинированной содой от поражения мучнистой росой;
- моют дегтярным мылом молодые побеги, если на них появилась тля;
- на черной смородине уничтожают вздувшиеся почки и почерневшие концы веток;
- завядшие и почерневшие верхушки малины обрезают и сжигают.

На растущей Луне в мае:

- сажают цветы: они будут ароматны и дадут много семян;
- сажают и прививают плодовые деревья, кустарники (калина, рябина, ирга, облепиха);
- проводят дренажные работы, устанавливают сваи и фундаменты;
- стригут газоны и лужайки;
- кустарники, посаженные под этим знаком, дают средний стебель и вкусные ягоды;
- в открытый грунт высаживают рассаду поздней капусты, перцев, баклажанов;
- собирают лекарственные травы;
- прореживают посадки, стригут газоны и лужайки, окучивают и рыхлят посадки. Растения подвязывают и подпирают шестами;
- сеют цветную капусту второго срока посадки;
- сажают рассаду бархатцев в землянике для отпугивания долгоносика;
- в междугрядьях рассыпают толченую яичную скорлупу для борьбы с улитками;
- листогрызущих насекомых уничтожают с помощью горчичного порошка.

На убывающей Луне в мае:

- Сажают картофель и луковичные, производят прополку. Под плодовые деревья и кусты вносят органические удобрения. Землю вокруг лука и капусты присыпают от вредителей золой, перемешанной с торфом;
- если на молодых побегах появилась тля, побеги обрабатывают мелом, известью или золой;
- на плодовых деревьях прищипывают молодые побеги (панцировка);
- сеют белую и черную зимнюю редьку;
- томаты через неделю после высадки в грунт подкармливают азотом, поливают водой, посыпают золой, рыхлят;
- сорняки закладывают в компост до их осеменения.

На растущей Луне в июле:

- на виноградниках — главное внимание земным операциям и зеленой прививке, комбинированным обработкам кустов против милдью, серой гнили, гроздовой листовертки и клещей;
- проводят защитные опрыскивания, так комбинируя растворы, чтобы воздействовать одновременно на вредителей и болезни;
- регулярно ослабляют обвязку черенков, приживленных весной в кронах деревьев, прищипывают ненужные отростки, подвязывают оставшиеся побеги;
- у чеснока отгребают землю и связывают в узел зелень для ускорения созревания.

Не забывайте и не ленитесь укрывать пленкой грядки овощных и ягодных культур при опрыскивании сада!

На убывающей Луне в июле:

- регулярно осматривают ловчие пояса на штамбах деревьев, куда укрываются для окукливания гусеницы;
- собирают и уничтожают паучьи гнезда и яйцекладки вредителей, мумифицированные плоды;
- продолжают тщательные прополки грядок, почву мульчируют;
- собирают и сушат абрикосы, лекарственные травы.

На растущей Луне в августе:

- ставят дополнительные подпорки как можно ближе к концам веток яблонь и груш осенне-зимних сортов, чтобы избежать поломки;
- сажают укоренившиеся розетки, усы и молодые растения земляники;
- отбирают семенные плоды;
- обильно поливают и рыхлят почву под посадками; запасают песок для пересыпания корнеплодов при хранении;
- регулярно поливают и рыхлят ягодники, пропалывают их и подкармливают для закладки обильного будущего урожая;
- продолжают уход за перепривитыми кронами, прищипывают волчки.

На убывающей Луне в августе:

- чтобы повысить зимостойкость, под все плодовые деревья вносят суперфосфат и калий. Пропалывают и мульчируют посадки. Перелопачивают компост прошлого года;
- землянику, на которой были вредители, поливают настоем мыла, табака или чеснока;

- у вишни и сливы удаляют корневую поросль;
- прищипывают верхушки на верхних кистях помидоров всех сортов;
- скашивают лужайки;
- начинают сбор картофеля и овощей для хранения. Сушат овощи и фрукты. Собирают и замораживают ягоды;
- собирают ягоды и плоды для приготовления вина и соков;
- готовят приправы на зиму;
- сажают ранние луковичные цветы. Пересаживают и размножают флоксы и пионы.

На растущей Луне в сентябре:

- в этот период заканчивается посадка земляники;
- высаживают черенки красной и белой смородины на саженцы. Из однолетних побегов урожайных кустов заготавливают черенки черной смородины длиной 20 см для осенней или весенней посадки;
- сажают чеснок зубчиками и головками;
- сеют намоченный укроп и редис; до морозов они успевают вырасти;
- пересаживают все многолетние растения;
- консервируют и солят огурцы, помидоры, заготавливают салаты, борщи, овощную икру и прочие продукты для длительного хранения;
- сушат и замораживают овощи, фрукты, грибы;
- собирают фрукты, а также листья и семена лекарственных трав, семена овощей;
- опавшие листья сгребают в кучу и закладывают в компост.

На убывающей Луне в сентябре:

- убирают и закладывают на хранение все корнеплоды. Заготавливают овощи и фрукты. Варят варенье. Делают соки и вино;
- снимают для созревания помидоры;
- Собирают семена овощей;
- удобряют и перекапывают землю под плодовыми кустами и деревьями. Окучивают георгины;
- прищипывают сильно растущие молодые побеги яблонь и груш;
- компостируют все овощные отходы (больные сжигаются);
- почву пропалывают и рыхлят. Удобряют навозной жижей все многолетние овощи. Обильно поливают все растения, особенно молодые деревья. Дезинфицируют и лечат повреждения на плодовых деревьях. Снимают с деревьев и сжигают ловчие пояса.

На растущей Луне в октябре:

- Сажают плодовые деревья и кусты;
- цветную капусту, лук-порей и петрушку пересаживают из открытого грунта в парник (третий оборот);
- под плодовыми деревьями окучивают землю с добавлением чернозема или навоза (профилактика от мороза);
- весенние теплицы дезинфицируют, освобождают от ботвы и перекапывают на штык лопаты;
- саженцы сливы, вишни и груши прикалывают на зиму (их лучше сажать весной);
- штамбы деревьев очищают от старой коры, уничтожая личинки зимующих гусениц. Дезинфи-

цируют и лечат повреждения. После очистки штамбы и основания толстых веток белят известковым раствором с добавлением липкого вещества.

На убывающей Луне в октябре:

- убирают и квасят позднюю капусту. Здоровые кочаны оставляют на хранение;
- все плодовые деревья и ягодные кусты опрыскивают 4% -ным раствором бордоской жидкости. На деревья накладывают клеевые пояса. В кустах смородины у самого основания секатором вырезают сухие и старые ветви, а также поврежденные и недоразвитые побеги;
- клубни георгинов выкапывают, сушат и убирают на хранение;
- розы, клематисы, кустовые хризантемы подготавливают к зиме: вырезают поврежденные и лишние побеги и ветки, кусты пригибают к земле и прищипливают;
- опавшие листья сгребают и убирают в компостную яму;
- готовят почву огорода к следующему сезону: вносят те или иные органические или минеральные удобрения в зависимости от того, какую культуру предполагается посеять. Землю глубоко перекапывают, не разравнивая. Почва известкуется (1 раз в 3-4 года). Вместе с известью нельзя вносить удобрения!

На растущей Луне в ноябре:

- выкапывают и пересаживают в ящик в светлом помещении лук-латук, сельдерей, листовую петрушку;

- готовят почвенную смесь для рассады ранней зелени. Часть грунта хранят в подвале, остальную смесь хорошо укрывают, для того чтобы ее не размывало осадками;
- проверяют и перебирают оставленные на хранение плоды;
- с лучших сортов винограда отбирают черенки для зимней выгонки. До времени посадки их помещают в подвал или засыпают слоем песка. Высадку их в горшочки или полиэтиленовые пакеты начинают не ранее декабря;
- вырезают отплодоносившие побеги у малины; у крыжовника и смородины — старые (свыше 6 лет), малопродуктивные. Молодые растения (плодовые саженцы, виноградные отводки, черенки) при отсутствии морозов и если необходимо — поливают, окучивают земляным холмиком;
- укрывные сорта винограда прикрывают земляным слоем.

На убывающей Луне в ноябре:

- вокруг посаженных деревьев насыпают сухой торф. Оставшиеся молодью побеги малины пригибают к земле и связывают или прищипливают деревянными крючками;
- продолжают квашение капусты;
- выкапывают хрен и отбирают мелкие корни для весенней посадки, которые затем укладывают на зимнее хранение в погреб и посыпают торфом;
- опавшие листья сгребают и укладывают в компостную яму. Яму хорошо поливают и прикрывают сверху слоем земли;

- при установившейся морозной погоде растения укрывают на зиму;
- утепляющий материал должен быть абсолютно сухим! Многолетние и луковичные укрывают сухим торфом, розы и клематисы — хвоей, сухим торфом или сухими листьями, чтобы предохранить от влаги;
- стволы плодовых деревьев обвязывают для защиты от мышей и зайцев.

Даже в декабре рачительному хозяину найдет-ся работа в саду и в теплице.

- В декабре высаживают в горшочки виноградные черенки для зимней выгонки.
- Проверяют картофель и другие овощи, заложенные на хранение.
- Стряхивают и отаптывают снег вокруг плодовых деревьев. Ветви молодых деревьев и кустарников осторожно стряхивают и увязывают, чтобы их не сломал снегопад. Проводят снегозадержание на участках, где посажена молодая земляника.
- Дезинфицируют теплицы, посевные ящики, шланги и весь садовый инвентарь для ликвидации возможных очагов болезней и вредителей.

ПОСАДКА РАЗЛИЧНЫХ РАСТЕНИЙ

Цветы. Большинство цветов с удовольствием воспринимают посадку под растущей Луной, когда она проходит знаки Рака, Девы, Весов, Скорпиона, Рыб. Весы придают цветам красоту, насыщенность цвета и аромат, а посадки в период от новолуния до полнолуния ведут к изобилию семян.

Ягодники. Большинство сортов вьющихся растений развиваются под знаком Девы, когда Луна находится в 1-й и 2-й четвертях. Но имейте в виду, что Дева — не самый лучший знак для придания ягодам вкуса — она препятствует развитию аромата. Гораздо вкуснее и ароматнее ягоды с кустов, посаженных в период прохождения Луной знаков Рака, Скорпиона и Рыб.

Виноградный сок и вино лучше всего делать в период от полнолуния до 3-й четверти, когда Луна находится в водных знаках (Рак, Скорпион, Рыбы).

На растущей Луне:

- Собирают лекарственные травы. Луна придает им силу.
- Ранний картофель подкапывают и на его месте сажают цветную капусту на осеннюю культуру.
- Поливают и мульчируют малину. Проводят окулировку плодовых деревьев почкой.
- Растения подвязывают и подпирают палками. Накладывают ловчие пояса на штамбы деревьев.

На убывающей Луне:

○ Пропалывают сорняки, рыхлят и мульчируют посадки, прищипывают растения. Косят траву на сено, производят подкормку и удобрение растений:

- все многолетние цветы и гладиолусы поливают навозной жижей с добавлением калия и суперфосфата;
- пионы удобряют калием, под кусты подсыпается торф, смешанный с землей;
- астры и левкой поливаются слабым раствором марганцовки;
- обильно поливают прочие посадки, плодовые деревья и кусты.

○ Тщательно проводят послеуборочную чистку земляничных рядок: прополку, полив, подкормку, рыхление, удаление лишних усов, борьбу с клещами, мучнистой росой.

По народному преданию, выполотые 18 июня до обеда сорняки «не вернутся» никогда.

А какое воздействие на растения оказывает Луна в знаках зодиака?

Каждые 2,5 дня Луна оказывается в одном из знаков зодиака, что определенным образом влияет на работы в саду. Необходимо учитывать эти взаимосвязи и планировать уход за садом в соответствии с лунными ритмами. Определить же положение Луны можно по лунному календарю, который помещен в конце книги: рядом с тем или иным днем вы найдете обозначение того или иного знака зодиака и время, когда Луна вошла в него.

Остановимся на каждом знаке зодиака отдельно.

Растущая Луна в Овне:

Благоприятно:

- сажать и сеять все, что должно быстро расти и предназначено для немедленного употребления;
- сажать и сеять плодовые культуры, возделывать зерновые;
- собирать урожай зерновых и засыпать зерно на хранение;
- прививать и окулировывать фруктовые деревья, производить их подрезку;
- собирать лекарственные и эфиромасличные культуры;
- собирать ягоды и фрукты для немедленного употребления.

Убывающая Луна в Овне:

Благоприятно:

- готовить почвы под посев, заниматься вспашкой, рыхлением;
- удобрять овощи, фруктовые деревья и зерновые (и в полнолуние. С апреля по сентябрь);
- уничтожать вредителей (опрыскивание и окуливание);
- удалять сухие ветки с кустов и деревьев;
- косить траву на сено;
- заготавливать дрова;
- сушить и замораживать овощи и фрукты;
- собирать овощи и картофель для длительного хранения.

Телец — это знак Земли. Прохладный, приземленный и реалистичный. Он покровительствует любым работам, а особенно садовым.

Растущая Луна в Тельце:

Благоприятно:

- сеять и сажать деревья, кусты, живые изгороди и корнеплодные овощные растения — все, что растет медленно;
- консервировать и закладывать на хранение плоды и овощи; плоды, собранные на растущей Луне в Тельце, особенно пригодны к хранению;
- бороться с вредителями, обитающими в земле;
- делать домашние заготовки (урожай будет храниться очень долго);
- удобрять цветы со слабым корнеобразованием;

Убывающая Луна в Тельце:

Благоприятно:

- сажать тюльпаны и другие многолетники;
- заготавливать лекарственные травы;
- пересаживать деревья и кустарники.

Утром невозможно себе представить, что будет днем. Давно запланированное и с нетерпением ожидаемое развивается совсем не так, как представлялось. Прогнозы погоды оказываются неверными. Ни одно дело не удастся довести до конца... Вам такое знакомо? все это обычно происходит в дни Близнецов.

Качество дней Близнецов светло-воздушное, вам может показаться, что воздух стал как будто прозрачнее.

Растущая Луна в Близнецах:

Благоприятно:

- сажать и сеять цветы, выюнки и все, что пускает усики;
- копать землю (неглубоко);

- сажать кустарники;
- прививать плодовые деревья и высаживать их в грунт;
- собирать лекарственные травы (цветы, семена и листья);
- рыть колодцы.

Убывающая Луна в Близнецах:

Благоприятно:

- пропалывать и прореживать посадки;
- собирать урожай корнеплодов, фруктов, ягод;
- пахать, глубоко перекапывать почву, культивировать, мульчировать;
- опрыскивать плодовые деревья, удалять лишние ветви, бороться с вредителями;
- косить траву для замедления ее роста;
- удобрять цветы, которые задерживаются с цветением;
- сушить овощи и грибы;
- заготавливать дрова.

Растущая Луна в Раке:

Благоприятно:

- сажать и сеять листовые овощи;
- бороться с наземными вредителями;
- стричь газоны;
- поливать комнатные и балконные растения.

Неблагоприятно:

- сажать и сеять растения, которые должны расти в высоту;
- обрезать сухие ветки у плодовых деревьев и кустарников;
- закладывать на хранение и консервировать овощи и фрукты.

Убывающая Луна в Раке:

Благоприятно:

- поливать растения;
- сажать листовые овощи (хорошо завиваются кочаны);
- сажать картофель ранних сортов, свеклу, морковь, редьку и редис;
- бороться с наземными вредителями;
- подрезать плодовые деревья;
- рубить деревья для поделок.

Неблагоприятно:

- размножать растения делением корней;
- сажать деревья и растения, которые растут в высоту;
- обрезать сухие ветки у деревьев и кустов;
- закладывать на хранение и консервировать овощи и фрукты;
- заготавливать сено и лекарственные травы;
- выкапывать корнеплоды;
- собирать ягоды и фрукты для хранения;
- собирать урожай.

Растущая Луна во Льве:

Лев — это самый засушивающий знак зодиака.

Благоприятно:

- собирать травы, укрепляющие сердце;
- засеивать газоны;
- сажать и сеять плодовые культуры, не требующие много воды (помидоры, картофель);
- сажать легко портящиеся овощи;
- сажать деревья и кустарники;
- прививать и окулировывать плодовые деревья (весной);
- обрезать фруктовые деревья и кустарники;

Неблагоприятно:

- применять искусственные удобрения.

Убывающая Луна во Льве:

Благоприятно:

- обрезать сухие ветки у деревьев и кустарников;

Растущая Луна в Деве:

Благоприятно:

- засеивать газоны и лужайки;
- сажать зеленые черенки (весной);

Убывающая Луна в Деве:

Благоприятно:

- сажать и сеять все культуры;
- сажать деревья, которые должны вырасти очень высокими, кустарники и живые изгороди, которые должны быстро вырасти;
- пересаживать старые деревья (весной или осенью);
- пересаживать и сажать балконные и комнатные цветы;
- сажать зеленые черенки (осенью);
- закладывать навозные и компостные кучи, вносить любые удобрения;
- бороться с вредителями, обитающими в земле.

Неблагоприятно:

- консервировать и закладывать на хранение овощи и фрукты.

Растущая Луна в Весах:

Благоприятно:

- сажать деревья и кустарники, любые цветы;

- заготавливать лекарственные травы;
- заготавливать семена и клубни для будущего урожая.

Убывающая Луна в Весах:

Это нейтральный знак, почти вся работа в саду не оказывает никакого существенного влияния на жизнь растений. Тем не менее:

Благоприятно:

- сажать цветы и цветущие целебные травы;
- удобрять цветы.

Растущая Луна в Скорпионе:

Благоприятно:

- бороться с улитками.

Неблагоприятно:

- обрезать сухие ветки у плодовых деревьев и кустов, особенно весной.

Убывающая Луна в Скорпионе:

Благоприятно:

- сеять, сажать, а также собирать и сушить все виды целебных трав;
- сажать и сеять листовые овощи;
- косить газоны и лужайки;
- поливать комнатные и балконные цветы, удобрять цветы и лужайки.

Неблагоприятно:

- обрезать сухие ветки у плодовых деревьев и кустов;
- валить деревья.

Растущая Луна в Стрельце:

Благоприятно:

- сажать все растущие вверх плодовые деревья и овощи;
 - обрезать сухие ветки плодовых деревьев и кустов;
 - сажать кукурузу;
 - бороться с наземными вредителями.
- Неблагоприятно:
- окучивать и полоть.

Убывающая Луна в Стрельце:

Благоприятно:

- удобрять зерновые, овощи и плодовые деревья (весной)

Растущая Луна в Козероге:

Благоприятно:

- сажать корнеплоды и зимние овощи;
- бороться с вредителями, обитающими в земле;
- удобрять цветы со слабым корнеобразованием;
- консервировать и закладывать на хранение корнеплоды.

Убывающая Луна в Козероге:

Благоприятно:

- полоть сорняки;
- корчевать, прореживать растения, живые изгороди;
- прокладывать садовые дорожки и ставить заборы;
- закладывать компостные и навозные кучи;
- квасить капусту.

В дни Водолея будет нелишним прислушаться к собственной интуиции. Последовав этому про-

стому совету, вы почувствуете, что сегодня не лучший день для садовых работ. Постарайтесь сделать только самое необходимое — прорыхлите землю для будущей прополки, оставив сорняки для перегноя. А пикировку перенесите на другой день, потому что пересаженные сегодня растения могут не прижиться.

Растущая Луна в Водолее:

Благоприятно:

- рыхлить почву для прополки, причем сорняки, предназначенные для уничтожения, можно оставить лежать;
 - удобрять цветы.
- Неблагоприятно:
- высаживать сеянцы.

Убывающая Луна в Водолее:

- удобрение почвы под цветковые растения.

Растущая Луна в Рыбах:

Благоприятно:

- сажать и сеять листовые овощи;
- поливать комнатные и балконные цветы;
- косить лужайки;
- удобрять цветы.

Неблагоприятно:

- обрезать плодовые деревья и кустарники;
- консервировать и закладывать на хранение любые овощи и фрукты.

Весь урожай, собранный в эти дни, постарайтесь немедленно использовать.

Убывающая Луна в Рыбах:

Благоприятно:

- сажать картофель. Особенно хорошо, если дни Рыб приходятся на третий день после полнолуния.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Наше тело — сгусток энергии. На эту энергию большое влияние оказывает лунная энергия. Научитесь управлять своей энергией, подчиняться лунной. Направьте энергии в нужную сторону. Телу нужно помогать правильным питанием и регулярными физическими упражнениями. Плохие мысли, страхи, тревоги, чувство вины блокируют энергетические потоки. Не держите зла, плохих мыслей. Это очень вредит вашему физическому и духовному телу.

Дорогие женщины, отбросьте от себя все негативные мысли и эмоции. А теперь займемся телом.

Все оздоровительные упражнения должны выполняться на растущей Луне!

На растущей Луне предлагаю вам следующие аффирмации.

Аффирмации

1. *Я красивая и привлекательная.*
2. *С каждым днем я становлюсь красивее и увереннее в себе.*
3. *Я полна достоинства, самоуважения и сил.*
4. *Я себя люблю.*

Лунная гимнастика удобна тем, что, во-первых, не отнимает так уж много времени, а во-вторых, позволяет энергетическим потокам организма быстро проснуться и начать свою активную деятельность. А главное, эта гимнастика дает нам возможность

получить удовольствие от занятий, испытывать радость от эффективной работы вашего организма. Как начать выполнять упражнения, основанные на правильном выборе времени? Остановитесь на том знаке, в котором сегодня находится Луна, и начинайте оттуда.

Лунная гимнастика в дни Овна

Нужно помнить, что в дни Овна особенно чувствительными являются мочевой пузырь и почки.

Упражнения лунной гимнастики в дни Овна способны в большей степени активизировать энергетическую спираль Весов между пятнадцатью и семнадцатью часами. Для профилактики или лечения все положительные воздействия (и хирургические вмешательства), направленные в эти дни на мочевой пузырь и почки, более полезны и вдвойне эффективны именно в это, чем в другое, время.

Перед выполнением специальных упражнений для дней Овна обратите особое внимание на то, что первое базовое упражнение необходимо делать с более высокой интенсивностью. Проведите такой небольшой эксперимент перед следующими упражнениями для дней Овна: стоя, стараясь не сгибать колени, дотянитесь кистями до пола и посмотрите, насколько вы смогли дотянуться. Теперь можно переходить к первому упражнению Овна.

1-е упражнение

И. П.: стоя на полу, поднимите прямую ногу вперед-вверх. При этом представьте себе, что вы как бы втягиваете ее в бедро. Сделайте выдох, ког-

да потянете носок от себя. Постарайтесь задержать-ся в таком положении около пяти-семи секунд, на выдохе. Затем поставьте ногу на пол и расслабьтесь в течение семи секунд. Подышите свободно. Повторите упражнение с другой ноги. В общей сложности желательно сделать упражнение по три раза каждой ногой. После выполнения упражнения попробуйте опять дотянуться руками до пола, не сгибая при этом коленей. Ну и как?

2-е упражнение

И. П.: лежа на спине. Если у вас большой прогиб в пояснице, подложите под спину небольшую подушечку или валик.

Делая выдох, осторожно потяните вперед пятку, максимально растягиваясь, при этом носок должен смотреть вверх. Тяните пятку в течение семи секунд, затем расслабьтесь, сделав глубокий вдох и медленный выдох. Повторите то же самое с другой ногой. Повторять упражнение по три раза каждой ногой.

3-е упражнение

Это совсем не сложное упражнение. И. П.: встаньте на пол, подтяните к груди правую ногу, можно слегка помогать себе руками. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, опустите ногу, сделайте вдох-выдох, теперь то же самое с левой ноги. Повторите это упражнение три раза для каждой ноги. Для удержания равновесия поначалу можно опираться на стену или стул. Постепенно, выполняя предлагаемый комплекс упражнений, вы приобретете устойчивое чувство равновесия, и тогда вам не понадобится дополнительная опора.

4-е упражнение

И. П.: лежа на левом боку, положите голову на вытянутую вдоль туловища левую руку, при этом правой рукой слегка упритесь в пол.

Теперь постарайтесь поднять левую ногу, вытянуть ее и согнуть колено. Не нужно слишком высоко поднимать ногу, следите лишь за тем, чтобы туловище не заваливалось на бок, а тазобедренная часть — назад. У вас должно возникнуть ощущение, что пятка направлена вверх в потолок. Если поначалу не получится — постарайтесь представить себе это. Держите ногу в напряжении в течение нескольких секунд, делая выдох. Сделайте по три повторения каждой ногой.

Лунная гимнастика в дни Тельца

В дни, когда Луна находится в знаке Тельца, особенно чувствительными к положительному воздействию являются половые органы и мочевыводящие пути.

Упражнения Тельца в лунной гимнастике особенно эффективны между семнадцатью и девятнадцатью часами. Для профилактики или лечения все положительные воздействия (и хирургические вмешательства), направленные в эти дни на половые органы и мочевыводящие пути, наиболее полезны именно в это время.

1-е упражнение

Это упражнение для таза. Сделайте полный вдох и напрягите мышцы ягодиц. Максимально сожмите ягодицы и представьте, что вы делаете

выдох через нижнюю часть тела — это очень важно! Для лучшего выполнения упражнения закройте глаза.

Это упражнение способствует стимулированию работы селезенки и лимфосистемы, но ею не следует заниматься женщинам во время беременности. А вот после родов такую гимнастику очень даже нужно выполнять, потому что она способствует сокращению матки.

2-е упражнение

И. П.: лежа на спине, ноги расставьте и согните в коленях, голову плотно прижмите к полу. Положите ладони на внешнюю сторону коленей и старайтесь, надавливая на колени, свести их внутрь. При этом, оказывая сопротивление рукам, ноги разводите в стороны. Упражнение выполняйте с небольшим напряжением, но не слишком сильным. Дышите глубоко и медленно.

А теперь попробуйте выполнить это упражнение наоборот: ладони положите на внутреннюю сторону коленей и, преодолевая сопротивление ног, пытайтесь развести их в стороны руками, делая при этом выдох. Упражнение выполняйте не спеша, дыша глубоко и медленно.

Всего это упражнение выполняйте три раза.

3-е упражнение

Оно очень эффективно воздействует на все внутренние органы, особенно на мышцы живота и тазобедренный отдел позвоночника.

Итак, лежа на спине, подтягивайте стопы к себе и прижимайте их к ягодицам, как бы «выдавливая» их вверх. Когда ягодицы приподнима-

ются, делайте вдох. Следите за позвоночником. Он не должен провисать и не должен находиться в сильно напряженном состоянии.

Вытяните правую ногу, она должна быть параллельна верхней части левого бедра. Таз держите прямо. Следите за тем, чтобы ягодицы оставались приподнятыми над полом. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, затем выдохните, поставьте правую ногу и вытяните левую, она должна быть параллельна верхней части правого бедра. Оставайтесь в таком положении несколько секунд на медленном выдохе и поставьте левую ногу, затем медленно опустите ягодицы. Несколько секунд отдохните вновь повторите это упражнение — всего три раза.

В дни, когда Луна гостит в знаке Тельца, особенно рекомендуется принимать сидячие ванны, которые в это время максимально расслабляют и благотворно воздействуют на организм.

Очень полезно делать ванны с подходящей лекарственной травой. Возьмите тысячелистник, который укрепит и улучшит общее самочувствие; или манжетку — она незаменимое средство при женских недомоганиях; или ромашку, снимающую любое воспаление; или пастушью сумку, также отлично помогающую при женских недомоганиях. Помните, что наиболее эффективны травы, которые были собраны и высушены при ущербной Луне. Попробуйте такой рецепт: заварите две горсти травы в 2–3 литрах воды, оставьте траву настояться в течение 15 минут. А затем наполните ванну водой так, чтобы вода доходила вам до бедер, и влейте туда настой. После такой ванны

с лечебными травами не нужно принимать душ, тогда действие сидячей ванны будет наиболее эффективным.

Примите еще один важный для женщин совет: при болях и судорогах во время менструации именно в дни Тельца отлично помогает чай из манжетки. Его можно пить и для профилактики различных недомоганий.

В дни Тельца велика вероятность простуды, поэтому будьте внимательнее к себе даже летом, в жару. Проследите, чтобы не продуло шею, иначе от этого страдает горло.

Лунная гимнастика в дни Близнецов

В дни Близнецов наиболее чувствительны позвоночник и верхняя часть бедра.

Гимнастические упражнения в дни Близнецов особенно эффективны между девятнадцатью и двадцатью одним часом. Предлагаемые упражнения в этот период наилучшим образом стимулируют энергию.

Для профилактики или лечения все положительные воздействия, и хирургические вмешательства в том числе, направленные в эти дни на позвоночник и верхнюю часть бедра, наиболее полезны и эффективны именно в это время.

Упражнения для увеличения подвижности заблокированного сегмента позвоночника

Все наше здоровье и молодость — в гибком позвоночнике.

Как же сделать так, чтобы годы не наложили свой отпечаток на гибкость позвоночника и под-

вижность суставов? Надо всегда, в любом возрасте, заниматься гимнастикой! Никакие витамины и микроэлементы, никакие «чистящие» сосуды и суставы препараты не заменят гимнастику.

Предлагаемые специальные упражнения придадут бодрости на целый день.

Если вы хотите наслаждаться легкостью своих движений — забудьте о лени и желании поваляться утром! Как только открыли глаза — поприветствуйте себя: «Доброе утро, красавица!» Потянитесь от души, если есть желание, потянитесь несколько раз, а теперь — вперед! Красота и энергия здоровья просто так не даются. Даже если они получены от природы, их нужно поддерживать.

1. Стоя ровно и положив руки на пояс, делайте наклоны в стороны 10 раз.
2. Положив руки на пояс, сделайте наклон вперед, коснувшись ладонями пола, вернитесь в исходное положение.
3. Руки расслабленно висят вдоль тела. Делайте вращение корпусом в разные стороны, чувствуя напряжение мышц в пояснице.
4. Руки вдоль бедер. Поднять согнутую в колене ногу, отведите колено в сторону и упритесь стопой согнутой ноги в бедро стоящей ноги. Почувствуете натяжение мышц бедра, ягодиц и поясницы в течение 5–8 сек. Затем смените ногу. Повторяйте упражнение по самочувствию.
5. Руки опустить вдоль бедер, согнуть ногу в колене. Возьмитесь за голень обеими руками и подтяните бедро к животу. Прочувствуете натяжение мышц поясницы.

6. Руки на поясе. Делайте движения тазом вперед-назад. Количество повторений — по самочувствию.
7. Стоя сделайте боковой наклон влево, при этом правая рука поднята, левая — опущена. Затем — в другую сторону. Выполнять по самочувствию.
8. Рука на опоре. Производите пружинистые махи прямой ногой вперед и назад. Увеличивайте амплитуду.
9. Сидя на полу, вытяните ноги. Осторожно согнитесь и достаньте ладонями носки ног. Почувствуйте натяжение мышц поясницы. С каждым разом помогайте себе руками согнуться больше.
10. Сидя на пятках, согнитесь в поясничном отделе, вытяните руки вперед, коснитесь ладонями пола. Ягодицы от пяток не отрывать! Почувствуйте натяжение в пояснице.
11. Лежа на спине, руки вытяните вдоль туловища. Медленно согнуть левую ногу и плавно, но с силой прижать обеими руками к груди, почувствовать, как растягиваются мышцы поясницы. То же проделать другой ногой.
12. Лежа на спине, расположив руки вдоль туловища, плавно согнуть обе ноги в коленях и с силой прижать бедра к груди. Поддержать «натянутую» поясницу 5–10 сек. Повторить несколько раз.
13. Лежа на спине, согнуть ноги, руками упереться в колени. В таком положении пытайтесь согнуть ноги, преодолевая сопротивление рук. Держать напряжение 5–10 сек. Повторить 2–5 раз, по самочувствию.

14. Стоя на коленях, туловище держите прямо, руки вытяните вперед. Повернуться к пяткам, коснуться правой рукой левой стопы, затем вернуться в исходное положение и наоборот. Постепенно увеличивайте скрут с каждым разом. Выполнять по самочувствию.

Гимнастика в дни Близнецов

1-е упражнение

Это упражнение по сгибанию коленей.

И. П.: прислонитесь спиной к стене или косяку двери, пятки несколько отставьте от стены. Руки должны свободно и расслабленно свисать, а голова слегка касается стены, что позволит мышцам затылка не напрягаться излишне. Теперь, медленно скользя вниз, опускайтесь вдоль стены до тех пор, пока не почувствуете напряжение в верхней части бедра, но не боль — колени не должны испытывать сильную нагрузку!

Делайте медленный выдох. Затем, делая вдох, быстро поднимитесь, скользя вверх. Упражнение повторить три раза.

2-е упражнение

Это упражнение может показаться сложным, зато оно принесет заметные результаты.

Главное здесь — принять правильное исходное положение.

И. П.: лежа на левом боку, голову положите на вытянутую вверх левую руку, упритесь правой рукой в пол. Очень важно, чтобы вы легли точно на бок и максимально прямо. Нога, находящаяся внизу, также должна быть прямой. Может быть,

поначалу вам будет нелегко добиться этого, и вы даже ощутите боль в верхней части бедра или будете падать на бок. Тогда делайте все по мере своих сил и возможностей.

Итак, вытяните вверх правую ногу, но не поднимайте ее слишком высоко. Согните ногу и быстро вытяните ее вверх, пытаясь как бы раздвинуть ноги. Потом сразу согните, опустите. Затем вытяните обе ноги вперед. Мысленно старайтесь представить, что лежа бьете по мячу.

Затем, как и в начале, согните ноги и вытяните их вверх. Медленно сгибайте ноги и отводите в сторону. Вытягивая ступню, делайте выдох, сгибая ногу — вдох. Выбирайте комфортный темп упражнения.

Количество повторений постепенно увеличивайте, доведя до 8–10.

Выполнение этого упражнения поможет избавиться от «апельсиновой корки» и от излишней полноты верхней части бедра. Оно также способствует выведению шлаков из клеток этих участков тела.

3-е упражнение

Последнее упражнение: лягте на левый бок, положите голову на вытянутую руку.

При вдохе максимально отведите назад согнутую в колене правую ногу и подтяните ее к ягодицам. Делать это упражнение продолжайте до тех пор, пока не почувствуете, что переднюю сторону верхней части бедра начинает тянуть.

Дышите медленно: несколько секунд вдох, несколько секунд — выдох, и пауза.

Теперь выполните то же самое другой ногой на правом боку.

Повторять упражнение по три раза каждой ногой.

Если вы чувствуете в себе силы и упражнение доставляет вам удовольствие, увеличьте количество повторений.

Лунная гимнастика в дни Рака

В эти дни особому влиянию подвержены колени, скелет.

Лунные упражнения Рака наиболее эффективны между двадцатью одним и двадцатью тремя часами.

В это же время все положительные воздействия (и хирургические вмешательства тоже), направленные в эти дни на колени и скелет, в качестве профилактики или лечения наиболее полезны и вдвойне эффективны именно в это, чем в другое, время.

1-е упражнение

Первое упражнение — с коленной чашечкой, этим небольшим, но очень важным и травматичным участком тела.

Итак, кончиками пальцев начинайте осторожно и медленно массировать середину коленной чашечки. При этом нужно не скользить по ней, но и не надавливать слишком сильно. Осторожные массирующие движения должны воздействовать на мышцы и сухожилия коленной чашечки. Движения должны быть плавными и легкими, так как многочисленные лимфоузлы, расположенные на обратной стороне колена, очень чувствительны, и поэтому не следует сильно надавливать на них.

Дыхание должно быть ровным, спокойным. Массируйте колено в течение одной-двух минут.

2-е упражнение

Это упражнение стимулирует энергию, циркулирующую в организме, а также помогает укрепить мышцы спины, создать мышечный корсет.

И. П.: встаньте на четвереньки, руки должны быть расположены вертикально плечевым суставам. Слегка согните локти и проследите, чтобы вес тела при этом был распределен равномерно на руки и ноги. Глаза опущены в пол. Выпрямите одновременно правую ногу и левую руку. Старайтесь, чтобы воображаемая линия между рукой, спиной и ногой была параллельна полу. Можно усилить упражнение, вытянув с небольшим усилием стопу. При выполнении упражнения очень важно не прогибать позвоночник и не разворачивать таз. После сделайте полный медленный выдох. На такое же время расслабьтесь. Повторите упражнение, поменяв руку и ногу.

Выполняйте упражнение три раза. В конце пружинисто прогнитесь по-кошачьи. Расслабьтесь.

3-е упражнение

Поначалу это упражнение может показаться очень легким. Но оно достаточно эффективно для профилактики артроза коленей.

Сядьте на стол и поболтайте ногами, как в детстве. Это движение не только расслабит, но и вызовет у вас положительные эмоции. Делайте это упражнение как хотите долго. Применение утяжелителей (не слишком тяжелых) поможет усилить эффект.

Действительно, в дни Рака особенно полезны упражнения для костей и суставов. Чрезвычайно полезно делать растяжку.

Для профилактики и для лечения можно делать компрессы на колени либо втирания.

Помните, что даже одна-единственная бессонная ночь после напряженного дня или переедания в дни Рака может отрицательно сказаться на вашем самочувствии и внешнем виде: могут появиться синяки и отеки под глазами, ощущение тяжести и разбитости во всем теле. Скорее всего, причина в том, что ваша печень не смогла восстановиться после тяжелой работы.

В дни Рака предпочтите легкую пищу, не раздражающую желудок и поджелудочную железу, так как желудок в эти дни ведет себя очень капризно, возможны отрыжка и изжога.

Лунная гимнастика в дни Льва

В дни Льва особенно чувствительной является нервная система. Лунная гимнастика максимально полезна будет между двадцатью тремя и часом ночи.

Все положительные воздействия (и хирургические вмешательства тоже), в качестве профилактики или лечения направленные в эти дни на голеностопный сустав и нервную систему, будут наиболее полезны именно в это время.

Упражнения для дней Льва очень эффективны для профилактики варикозного расширения вен. К сожалению, каждая пятая женщина и каждый девятый мужчина в мире страдают от этой болезни. Особенно мучительна она для женщин, так как выступающие вены, а затем венозные узлы, темные пятна на коже, переходящие в язвы, уродуют ноги, что доставляет не только физические, но и мораль-

ные страдания. Больных беспокоят боли, отеки, быстрая утомляемость и чувство тяжести в ногах. А одно из самых тяжелых последствий расширения вен — образование тромбов. Чтобы не сталкиваться с такими явлениями, необходимо своевременно уделить внимание состоянию своих вен.

Часто люди с расширением вен страдают и запорами. С этой проблемой поможет справиться правильное питание, обильное питье, хороший воздух, а самое главное — физические упражнения. Мышцы, сокращаясь при выполнении гимнастики, будут гнать застоявшуюся кровь, тренировать стенки вен. Поэтому особенно рекомендуется выполнять лунную гимнастику для вен в дни Льва.

1-е упражнение Льва

И. П.: встаньте на пол и, не сгибая колен, перекатывайтесь с носков на пятки, попеременно вверх-вниз. Повторите упражнение пять-семь раз. Затем сделайте перерыв. Дыхание равномерное, глубокое.

Если трудно удержать равновесие при выполнении упражнения, можно использовать какую-либо опору. Количество повторений зависит от самочувствия.

2-е упражнение

И. П.: встаньте на пол, наклонитесь максимально вперед. Пусть голова и туловище свободно провиснут, но при этом нельзя сгибать колени! Кончики пальцев должны максимально приближаться к полу. Наклоняться нужно до тех пор, пока не возникнет ощущение напряжения в задних частях ног. Выполнив три наклона, зафиксируйтесь в та-

ком положении в течение нескольких секунд. Делайте выдох при возврате в исходное положение. Самое главное — избегайте излишнего напряжения при выполнении этого упражнения. Необходимо расслабить свое тело. Не следует пытаться сразу как можно дальше дотянуться кончиками пальцев. Все постепенно произойдет само собой.

3-е упражнение

Третье упражнение в дни Льва — наш любимый «велосипед».

Лягте на пол, поднимите ноги и вращайте их так, как будто едете на велосипеде. Дышите равномерно, глубоко.

После выполнения упражнения лягте, спокойно вытянувшись, ноги положите на небольшой валик или подушечку или обопритесь ногами невысоко о стенку. Расслабьтесь.

В качестве дополнительных занятий в дни Льва можно выполнить ходьбу на месте. После этого очень полезно помассировать ноги, втирая в них какое-либо ароматическое масло. Так вы поспособствуете выведению шлаков.

Так как в дни Льва особо чувствительными к воздействию участками тела являются ноги, рекомендуется, по возможности, несколько раз в день легкими массирующими движениями втирать в ноги соответствующую мазь.

Если вы имеете склонность к варикозному расширению вен, в эти дни избегайте стоять подолгу и откажитесь от длительных прогулок.

Если у вас появляются ночные судороги в икрах ног, виной этому может быть недостаток магния в

организме. В таком случае необходимо включить в свой ежедневный рацион продукты с высоким содержанием магния или употреблять таблетки, содержащие магний.

Иногда эта проблема возникает из-за ограниченной подвижности пальцев ног или костей плюсны. В этом случае лучше всего обратиться за помощью к специалисту-хиропрактику.

Для оказания первой помощи при судорогах можно потянуться пятками либо пальцами ног вверх. К этому способу часто прибегают спортсмены.

Замечено, что в дни Льва люди быстрее устают, так как сердце и кровообращение в эти дни особенно подвержены любому воздействию, поэтому не следует перенапрягаться при выполнении упражнений. Это правило не касается нормальной физической деятельности здорового человека.

И еще, в дни Льва не стоит злоупотреблять возбуждающими и стимулирующими средствами, такими как кофе, алкоголь, никотин и сладости, поскольку они повышают кровяное давление. В случае необходимости для понижения давления и для профилактики можно использовать отвары из омелы, чеснока, репчатого лука и полевого хвоща.

Лунная гимнастика в дни Девы

В дни Девы особо чувствительным участком тела является стопа.

Упражнения Девы в лунной гимнастике принесут наибольшую пользу, если выполнять их в период между часом и тремя часами ночи.

Все положительные воздействия, а также хирургические вмешательства, направленные в эти дни на стопы, наиболее полезны в качестве профилактики или лечения именно в это время.

Стопа — это уникальный участок тела, с помощью которого можно эффективно влиять на работу органов человека и различных участков тела. А дело все в том, что на поверхности стопы находится множество энергетических точек, связанных со всеми органами человека. Поэтому в медицине для профилактики или лечения некоторых заболеваний часто выполняют массаж рефлексных зон стопы. Естественно, для проведения такой процедуры лучше всего обратиться к мануальному специалисту, но при желании можно и самим выполнить несколько массирующих движений стопы, главное — не надавливать слишком сильно.

Дыхание при выполнении всех четырех упражнений для дней Девы должно быть глубоким и равномерным.

1-е упражнение

Это очень полезное упражнение, хотя и несложное. Вам необходимо попытаться пальцами ног захватить какой-либо небольшой предмет — ручку, карандаш. Количество предметов должно быть не меньше семи.

Если при выполнении упражнения возникнет судорога, подтяните пальцы ног вверх.

2-е упражнение

Оно является отличной профилактикой насморка и простуды.

Для выполнения этого упражнения приподнимитесь на пальцы ног. Теперь попробуйте медленно пройти на пальцах целый метр. Двигайтесь не спеша, сантиметр за сантиметром, как будто вы скользите.

Это упражнение лучше выполнять на мягком коврике, чтобы пальцам ног не было больно.

3-е упражнение

Это упражнение можно делать в любое время, когда вам захочется, особенно если возникли проблемы с кровообращением.

Итак, начнем. Поднимайте пальцы ног вверх-вниз. Количество повторений не ограничено.

Но при появлении судорог сразу же прекратите выполнение упражнения. Возможно, судороги, как вы уже знаете, свидетельствуют о недостатке магния в организме, поэтому стоит обратить серьезное внимание на свой рацион.

4-е упражнение

Это упражнение можно выполнять лежа или сидя.

Положите правую ногу на левую и вращайте правую ступню в течение нескольких секунд по часовой стрелке, затем такое же количество времени против часовой стрелки. Поменяйте ноги и сделайте то же самое с левой ступней. Количество повторений не ограничено.

Положение «нога за ногу» хорошо для выполнения этого упражнения, но в повседневной жизни постарайтесь избегать его при сидении.

В дни Девы очень полезно регулярно, не снимая обувь, приподнимать пальцы, как будто вы пытаетесь схватить какой-либо предмет.

В дни Девы избегайте употребления жирной и тяжелой пищу. На это следует обратить особое внимание тем людям, у которых возникли проблемы с желудком и кишечником.

Лунная гимнастика в дни Весов

Дни Весов особенно благоприятно влияют на голову, верхнюю челюсть.

В течение двух-трех дней Весов упражнения лунной гимнастики особенно эффективны, начиная с трех часов утра.

И все полезные воздействия на голову, глаза и нос (включая хирургические вмешательства в этой области), именно в это время будут наиболее эффективны как профилактическое или лечебное средство.

1-е упражнение

Охватите правой рукой переносицу или чуть выше, затем слегка, без сильного напряжения, потрите и помассируйте этот небольшой участок. Делайте так, пока получаете удовольствие. Периодически прекращайте массаж, чтобы прочувствовать положительное его воздействие. Дыхание во время выполнения упражнения должно быть медленным и ровным.

2-е упражнение

Это упражнение не потребует особых усилий, но оно обладает эффективным действием, которое вы ощутите уже через несколько секунд. Но, скорее всего, правильно его выполнять вы научитесь не сразу.

Возьмитесь большими и указательными пальцами за уши, но не за мочку уха, а посередине. Постарайтесь сами определить это место, следуя своим ощущениям. Ведь все люди разные, поэтому сложно точно назвать месторасположение необходимой точки, здесь нужен индивидуальный подход.

Теперь осторожно потяните уши назад, как будто вы хотите их широко открыть и сделать более длинными.

При условии правильного выполнения данного упражнения через какое-то время вы можете почувствовать прилив мягкого и приятного тепла. Вам даже покажется, что вы стали лучше слышать. Но такие ощущения, скорее всего, придут не сразу. Необходимо какое-то время, чтобы упражнение стало по-настоящему эффективным.

Заканчивать упражнение лучше и полезнее мягким массажем всего уха, от мочки до самого верха, осторожными неторопливыми движениями. Как и на стопе, на ухе расположено множество рефлексных зон всех органов и участков тела, которые можно мягко и ненавязчиво стимулировать с помощью подобного массажа. Некоторые участки кожи ушной раковины обнаруживают повышенную чувствительность у больных с поясничной болью. Множество людей при стимуляции уха испытывают прилив тепла и другие ощущения в отдаленных участках тела, это значит, что желательно уделить внимание этой части тела: сделать легкий массаж или просто потереть. Такая процедура принесет вашему организму ощутимую пользу, а вам — несомненное удовольствие.

3-е упражнение

Третье упражнение — небольшая гимнастика для глаз.

Повращайте глазами по часовой стрелке, медленно, почувствовав напряжение в глазах. Затем как бы нарисуйте глазами крест, сохраняя при движении ощущение напряжения. А теперь сильно сожмите веки, затем максимально вытаращите глаза. Прodelайте так несколько раз. Выполнять упражнение можно как с открытыми, так и с закрытыми глазами.

Такие упражнения в дни Весов очень полезны и для профилактики усталости глаз и дефектов зрения, и тем, кто носит очки.

В заключение третьего упражнения с усилием потрите ладони друг о друга. Можно взять граненый карандаш. Трите ладони до тех пор, пока не почувствуете тепло. Подержите руки, сложенные вместе и поднятые вертикально вверх, у лица, прижмите к закрытым глазам, приставив пальцы к тому месту на лбу, где начинают расти волосы.

Хорошим дополнением к упражнениям в дни Весов является массаж головы. Его нетрудно сделать самому, а можно попросить об этом кого-нибудь. После такого массажа обязательно нужно вымыть руки проточной холодной водой, чтобы смыть оставшуюся отрицательную энергию. Еще одно «волшебное» средство: проведите по волосам деревянной щеткой с натуральной щетиной сто раз. Но именно такой щеткой! Этот массаж головы оказывает чудесный эффект: он нормализует сон, и поэтому его лучше всего делать перед тем, как

ложиться спать. Но не стоит пренебрегать этими действиями и в другие дни. Они пойдут только на пользу организму в любое время.

В дни Весов наиболее полезны для профилактики и лечения лекарственные травы, помогающие при головной боли, при проблемах с ушами, глазами (очанка), гайморовыми пазухами и пазухами носа (сенник). А чтобы снять усталость и напряжение с глаз, можно воспользоваться одним старым испытанным средством: сделайте примочки из чая на веки, а затем протрите кожу лица кусочком льда или умойтесь слегка подкисленной прохладной водой.

Лунная гимнастика в дни Скорпиона

В дни, когда Луна находится в знаке Скорпиона, особенно чувствительны нижняя челюсть, шея и затылок, а также горло и щитовидная железа.

Как дышать при разговоре

Очень важно дышать через нос и во время речи, и чтения вслух, и пения.

Люди, не умеющие так дышать, часто жалуются на одышку, быстрое утомление. Проследите, как вы дышите, когда много разговариваете или при физических нагрузках. Как правило, жалобы на плохое самочувствие, сердцебиение усиливаются именно после «длительных докладов» у людей, не владеющих основными правилами речи, когда рот длительно открыт, а нос как бы бездействует, что приводит к нарушению газообмена в организме.

Основные правила речи сводятся к тому, чтобы научиться говорить на медленном плавном выдохе,

использовать паузу в речи и в дыхании для отдыха, а затем быстро, бесшумно вдохнуть воздух через нос и вновь продолжать говорить. Попробуйте проделать упражнение, считая вслух или читая стихи на выдохе. Упражняйтесь до тех пор, пока такая техника дыхания не станет привычкой.

Необходимо вырабатывать правильное носовое дыхание с раннего детства. Следует приучать ребенка всегда дышать через нос, а не через рот, и объяснять, почему это так важно. Делайте вместе с ребенком описанную выше гимнастику для носа.

Учитесь дышать через нос достаточно долго, пока не выработается прочная привычка. Для профилактики заболеваний весной и осенью повторяйте эти упражнения не реже двух раз в день; а если вы здоровы, то летом и зимой можно сократить или вовсе прекратить занятия.

Гимнастика и массаж горла

Такой гимнастикой удобно заниматься под душем, в ванне, когда руки и тело влажные, а можно после обливания, обтирания — когда руки и тело чистые и сухие; а можно воспользоваться массажным кремом. Выберите подходящий вариант, учитывая свои привычки и качества кожи. Повторяйте упражнения по 8–10 раз.

1. Поглаживайте правой рукой горло в направлении к левому уху до затылка, поворачивая голову вправо. Затем меняйте руку и направление.
2. Поглаживайте горло и область декольте поочередно то левой, то правой рукой вверх и вниз. Вверх чуть сильнее, вниз — полегче.
3. Слегка похлопывайте кончиками пальцев шею и область декольте.

4. Опустите руки и расслабьтесь. Повторяйте гласные звуки а-я, о-е, у-ю, ы-и, э-е, с усилием артикулируя.
5. С усилием, как бы преодолевая препятствие, опустите голову вниз, затем отклоните ее назад. Так же с усилием положите голову на правое плечо, затем на левое. Поверните голову вправо, затем влево, подтягивая подбородок к плечу. Расслабьтесь. Дыхание не задерживать!

6. Спойте песню на звук «а»: «Вни-из по ма-а-атушке по Волге...». Протяжнее, мягче...

Укрепив нос и горло, надо развивать выдох для отличного дыхания при речи.

Упражнения лунной гимнастики в дни Скорпиона максимально полезны в период с пяти до семи часов утра.

В качестве профилактики или лечения все положительные воздействия (а также и хирургические вмешательства), направленные в эти дни на область шеи и затылка, на зубы и миндалины, также наиболее полезны именно в это время.

1-е упражнение

Это упражнение стимулирует кровообращение и очищает энергетические потоки вдоль шеи.

Все упражнения Скорпиона желательно начинать с легкого массажа.

Итак, вдохните, охватите ладонями остистые отростки шейного отдела позвоночника и на выдохе с легким нажимом передвигайте кончики пальцев вперед, пока не доберетесь до боков шеи. Пусть пальцы скользят вниз так, как будто они не смогли удержать шею.

2-е упражнение

Это упражнение особенно эффективно в дня Скорпиона. Его следует выполнять особенно тщательно и интенсивно, однако, не забывая о чувстве меры. Для выполнения этого упражнения вам понадобится специальный небольшой валик, можно использовать скрученное в трубочку полотенце такого размера, чтобы оно смогло заполнить пространство между вашей шеей и полом, когда вы ляжете на пол.

И. П.: лягте на спину и подложите под шею валик. Сделайте глубокий вдох. Теперь слегка прижмите шею к полу, как будто вы пытаетесь продавить валик или принять такую позу, чтобы появился второй подбородок. Надавливая, максимально выдохните. При этом не делайте какие бы то ни было компенсирующие движения, чтобы не передавать нагрузку в другие части тела. Старайтесь также не отрывать бедра от пола. Важно: вдыхать и выдыхать в этом упражнении необходимо через рот.

Длительность выполнения — по самочувствию. Лучше всего повторить его трижды, на каждое повторение — несколько секунд.

3-е упражнение

И. П.: стоя или сидя, как удобнее. Расслабьте плечи так, чтобы они повисли. Затем поднимите правую руку и слегка надавите на голову с правой стороны. Голова при этом начнет давить в противоположную сторону.

Левой рукой давите на левую сторону. Старайтесь, чтобы голова и шейный отдел позвоночника оказывали сопротивление давлению и держались прямо.

Повторите упражнение по три раза с обеих сторон. Длительность каждого повторения — несколько секунд, по самочувствию. Очень важно, чтобы давление было очень мягким, легким.

4-е упражнение

Напомню, что все упражнения, и это тоже, следует начинать с легкого массажа. Ладонь легко скользит вниз по шее, а потом тыльными сторонами проведите вверх. Длительность массажа определите для себя сами. Затем медленно, с небольшим усилием опустите голову вниз и, расслабившись, зафиксируйте такое положение в течение нескольких секунд, пусть слегка растянутся сухожилия в затылочной части. Теперь откиньте голову назад. По возможности постарайтесь расслабить мышцы лица и рта. Нижняя челюсть должна отвиснуть. Брови слегка, без усилия, приподняты. Глаза прикрыты.

В заключение этого упражнения выполните мягкие кивки головой. Кивните два раза налево и два раза направо. Делайте это так, словно вы пытаетесь подбородком дотянуться до соска. При этом не старайтесь слишком растягивать мышцы шеи. Очень важно получить удовольствие во время и после выполнения упражнений, тогда занятия принесут больше пользы.

Повторю, что в дни Скорпиона очень полезен и действенен тщательный массаж головы, затылка и плечевого пояса. И, кроме того, вот еще одно упражнение, не уступающее по своей эффективности предыдущим. Оно основано на массаже мочки уха, где, как известно, расположено множество

акупунктурных точек. Итак, аккуратно потяните за мочку уха большим и согнутым указательным пальцами вниз. Прodelать это нужно семь раз, естественно, с умеренной силой. Это упражнение способно пробудить многие силы организма и, прежде всего, духовные способности и способности, определяющие разум.

Дни Скорпиона представляют наибольшую опасность для беременных женщин, особенно при молодой Луне, с мая по октябрь, так как в эти дни велика вероятность преждевременных родов. Поэтому будущим мамам в этот период следует избегать любых перегрузок.

В дни Скорпиона, как и в дни Весов, можно подхватить воспаление мочевого пузыря и почек. Следовательно, нужно следить за сохранением тепла в области таза и почек и не допускать замерзания ног.

Лунная гимнастика в дни Стрельца

Когда Луна входит в знак Стрельца, наступает период, при котором особому влиянию подвержены плечи и руки, а также легкие.

Все воздействия, направленные в эти дни на плечи и руки, в качестве профилактики или лечения (и хирургические вмешательства в том числе) будут наиболее полезны в дни Стрельца начиная с семи часов утра.

Развитие выдоха

Выберите удобное положение лежа или сидя. Не отвлекайтесь.

А теперь несколько забавных, но очень полезных и эффективных упражнений: «подуйте» на чай, «по-

нюхайте цветочек», еще раз подуйте на чай, пауза, понюхайте цветочек, и т. д. Сделайте небольшой короткий вдох через нос, длительный выдох через рот, пауза — отдых.

1. Повторите несколько раз упражнения для развития выдоха (подуйте на чай, понюхайте цветочек).
2. При выдохе считайте вслух, сколько вам приятно и возможно (8–15 секунд). Затем сделайте паузу в дыхании и в счете, короткий легкий бесшумный вдох через нос — и вновь выдох со счетом вслух.
3. Не торопясь поднимая руки вверх, сжимайте и разжимайте пальцы рук, затем сложите их в кулак и вращайте кистями внутрь и наружу. Затем вновь разогните пальцы, упруго и широко потяните их в стороны. Повторяйте упражнение 6–10 раз. Опустите руки, встряхните легко кистями.
4. Дыхательное упражнение: поднимая руки вверх, сделайте вдох через нос, опуская руки — выдох через нос, пауза. Вдох должен быть бесшумным, коротким, выдох — постепенным, более длинным. Повторите упражнение 7–8 раз.
5. Выпрямитесь, с удовольствием потянитесь. Ладони положите на ребра. Сделайте вдох, выдох, паузу. На выдохе слегка сжимайте грудную клетку с боков, втягивая переднюю стенку живота. Повторите упражнение несколько раз.
6. Делайте дыхательное упражнение со счетом вслух на выдохе. Заметьте, что если до начала занятий вам удавалось считать легко до 5–8 секунд, то, заканчивая занятия, вы легко сможете считать до 12–15 секунд.

Упражнения для развития дыхательной мускулатуры

Исходное положение — стоя. Дыхание свободное.

1. Наклонитесь вперед, а затем назад.
2. Наклонитесь вправо, а затем влево. Руки при наклонах скользят вдоль туловища.
3. Делайте круговые движения корпусом попеременно влево и вправо, не торопясь, чувствуя мышцы талии.
4. Возьмите гимнастическую палку, положите ее на лопатки и делайте круговые движения плечами.
5. Положите палку вдоль спины. Одной рукой держите ее за верхний конец, другой — за нижний. Растирайте спину вправо и влево. Продолжайте растирать, наклоняясь вперед, делая круговые движения корпусом.
6. Возьмите палку за концы и положите ее на шею. Делайте осторожные наклоны головой, мягко массируя шею палкой.
7. Возьмите палку за один конец так, чтобы она свободно висела перед вами. Обведите ее вокруг тела справа налево, и наоборот. Поменяйте руку.

Гимнастика и массаж плечевого пояса и рук в дни Стрельца как нельзя лучше оказывают положительное воздействие на напряженные мышцы плечевого пояса. Если возникла легкая мышечная боль, не бойтесь ее, этим организм дает понять, что из него выводятся вредные вещества. А это значит, что вы добились своей цели.

1-е упражнение

Это легкое, но также эффективное упражнение.

Повращайте руками, подобно ветряной мельнице, сначала правой рукой, затем левой. Сделайте не менее семи оборотов назад и семи оборотов вперед. Количество оборотов можно и увеличить. С седьмого раза дайте рукам возможность вращаться по инерции, безо всяких усилий с вашей стороны,

Продолжайте круговые движения до тех пор, пока не устанут кисти. И не забывайте о равномерном глубоком дыхании!

В завершении упражнения вытяните руки горизонтально. Это поможет снять их красноту.

2-е упражнение

И. П.: сидя или лежа. Согните руки в локтях и слегка сожмите кисти в кулаки. Теперь трижды вращайте плечами, делая выдох во время круговых движений. В коротких перерывах вдыхайте. Прodelайте так семь раз вперед и семь назад. Можно расставить руки в стороны, раздвинуть пальцы и таким образом вращать плечами. Делайте данное движение только в том случае, если оно не представляет для вас особой сложности. Контролируйте, чтобы затылок не напрягался. При появлении сильных щелчков и треска сократите размах кругового вращения.

Когда вы выполняете это упражнение, в теле может возникнуть напряжение. Его можно снять, вытянув вперед руки и по-кошачьи изогнув спину. Верхнюю часть рук необходимо прижать к ушам.

В дни Стрельца особенно эффективным будет воздействие мазей. На это стоит обратить внимание тем, кто страдает от ревматизма плечевого пояса.

Но для начала необходимо вывести из организма вредные вещества, а для этого существует множество способов.

Например, можно заваривать чай из крапивы и пить его — лучше всего при ущербной Луне между пятнадцатью и девятнадцатью часами, а лучшее время года для этого — весна.

Будьте внимательны: в эти дни часто дают о себе знать ишиас, вены и верхняя часть бедра. Поэтому следует избегать перегрузок. Нетренированные люди в дни Стрельца должны отказаться также от длительных прогулок и интенсивных силовых тренировок.

В дни Стрельца очень эффективна мануальная терапия, а также дыхательная гимнастика.

Надо знать, что в дни Стрельца случаются приступы ревматизма. Поэтому старайтесь избегать сквозняков и носить слишком легкую одежду.

Лунная гимнастика в дни Козерога

Когда Луна находится в знаке Козерога, то особому влиянию подвержены грудь и легкие, а также желудок, печень и желчный пузырь.

В качестве профилактики или лечения все положительные воздействия (и хирургические вмешательства), направленные в эти дни на грудь, желудок, печень и желчный пузырь, будут наиболее эффективны с девяти до одиннадцати часов.

1-е упражнение

Это упражнение — мощный стимулятор для меридиана желчного пузыря. А кроме того, оно замечательно улучшает форму груди.

И. П.: руки подняты на уровень груди. Охватите правой рукой левое предплечье, а левой рукой — правое. Теперь постарайтесь кистью отодвигать противоположную руку в сторону локтя, но следите, чтобы руки не опускались ниже уровня груди. При этом постарайтесь, чтобы ваша рука оказывала значительное сопротивление. Голову слегка наклоните вперед, так как при вертикальном положении головы оказываются задействованными мышцы затылка, что приводит к их напряжению. Выполняйте это упражнение, считая до трех, затем медленно выдохните, расслабьтесь и сделайте вдох.

Упражнение выполните семь раз, можно сделать и больше, смотря по самочувствию. Если упражнение выполнено вами правильно, вы почувствуете легкое напряжение грудных мышц.

2-е упражнение

И. П.: стоя на четвереньках, слегка выгните позвоночник. Верхнюю часть туловища необходимо медленно опускать, сначала вниз, затем вперед и обратно вверх. Вспомните, как потягивается кошка. Смотрите прямо перед собой. Следите за напряжением рук, если оно слишком сильно, в руках могут начаться судороги.

Дыхание: при движении вперед — выдох, при возвращении в И. П. — вдох. Изгибайте позвоночник вверх-вниз после каждого трех повторений, затем возвращайтесь к первоначальному положению. Со временем это упражнение можно выполнять с небольшим утяжелением.

Если вас беспокоят печень и желчный пузырь, сделайте теплые компрессы — в дни Козерога они

очень полезны. Прекрасное воздействие также оказывают горячие мешочки с сенником, их необходимо подержать около двух часов.

Лунная гимнастика в дни Водолея

В эти дни полезны упражнения, тренирующие сердце. Но помните, что особому влиянию в дни Водолея подвержено не только сердце, но и все кровообращение, а также спина и диафрагма.

Все положительные воздействия в дни Водолея на сердце и кровообращение вдвойне эффективны как профилактическое или лечебное средство. Оперативные вмешательства в этот период пройдут успешно.

При выполнении предлагаемой гимнастики снимите с руки часы. Есть мнение, что кварцевые часы с батарейками и многие другие (из-за используемых материалов) оказывают негативное воздействие на кровообращение и настроение: повышают и без того достаточно высокий уровень стрессов и нагрузки. Понаблюдайте за своим самочувствием и настроением, побыв в одно из новолуний и полнолуний в часах, а в другие новолуние и полнолуние — без них.

1-е упражнение

Наиболее важным упражнением Водолея является именно это, ведь оно отлично повышает тонус сердца и кровообращения. Но для достижения положительного эффекта выполнять его необходимо с достаточной интенсивностью.

Итак, И. П.: руки разведены в стороны, пальцы широко раздвинуты. Задержитесь в таком положении сначала на три, а потом на семь секунд.

Затем как можно шире раскройте ладони и опять задержитесь на три, потом семь секунд.

Это упражнение желательно выполнять до тех пор, пока вы не почувствуете прилив энергии к предплечьям. Но для начала ограничьте себя одной минутой, не более. Дыхание при этом произвольное.

2-е упражнение

Перед выполнением этого упражнения найдите сердечный меридиан на руке: он начинается на внутренней стороне мизинца, проходит по внутренней части предплечья и плеча и заканчивается подмышкой. Теперь слегка проведите указательным и средним пальцами вверх по сердечному меридиану противоположной руки.

Выдох при движении медленный, неторопливый. Вдох делайте перед тем, как второй раз начинаете двигаться по меридиану вверх.

Ограничений в повторении этого упражнения нет, необходимо руководствоваться своими ощущениями и самочувствием.

Лунная гимнастика в дни Рыб

В дни Рыб особенно чувствительны к воздействию органы пищеварительной системы: тонкий и толстый кишечник, селезенка, поджелудочная железа.

В качестве профилактики или лечения все положительные воздействия (и хирургические вмешательства), направленные в эти дни на кишечник, пищеварение, селезенку, поджелудочную железу, будут наиболее более полезны между тринадцатью и пятнадцатью часами.

Упражнения для улучшения работы органов пищеварения

Одно и то же упражнение может быть направлено на различные цели, но воздействие его меняется в зависимости от установки. Если заниматься с определенной целью, упражнение действует сильнее. В данном случае все внимание обратите на органы пищеварения.

Цель занятий гимнастикой определяет ее методику. Если вы хотите заменить вялое или, наоборот, «зажатое» состояние тканей какого-либо органа на сильное, спокойное, упругое, в данном случае — улучшить работу желудка и кишечника, то выполняйте упражнения с умеренной интенсивностью. Если же хотите укрепить мышцы живота, создать мышечный корсет, уменьшить жировые отложения, то выполняйте упражнения с большей интенсивностью.

Выбирайте время для занятий с учетом темперамента: утро — для людей с живым темпераментом и вечер — для людей спокойного темперамента. Упражнения, выполненные вечером, будут способствовать утреннему стулу. При вялом пищеварении желательно повторить этот комплекс, хотя бы частично, через два-три часа после обеда.

Перед занятиями необходимо освободить мочевой пузырь и не торопясь, по глоточку, выпить полстакана чистой воды комнатной температуры.

Итак, приступим!

Исходное положение — лежа на спине.

1. Слегка согните ноги, чтобы уменьшить напряжение мышц брюшного пресса. По кругу поглаживайте живот по часовой стрелке — 5–7 раз.

2. Выполните полуповорот на правый бок. Левой рукой поглаживайте поясницу, крестец, ягодицу и бедро, чередуя движения по кругу в одну и другую сторону с движениями вверх и вниз — 7–8 раз.
Не меняя положения, слегка согните левую ногу, расслабьтесь. Левой рукой слегка поколачивайте по животу вокруг пупка по часовой стрелке. Делайте то же, повернувшись на левый бок. Упражнения выполняйте без усилия и напряжения.
3. Сожмите вытянутые ноги, усилием мышц живота отведите ноги на полметра по горизонтали влево. Расслабьтесь. Вновь усилием мышц живота приведите ноги в исходное положение. То же сделайте вправо — по 7–9 раз в каждую сторону.
4. Руки вытяните вверх. Усилием мышц живота руки, голову и спину отведите по горизонтали влево. Расслабьтесь. Вернитесь в исходное положение. То же сделайте вправо. Повторите 7–9 раз в каждую сторону.
5. Слегка согните обе ноги, расставив их пошире. Поднимайте и опускайте таз, при этом напрягая мышцы ягодиц и втягивая и расслабляя анус. Повторите 10–20 раз.
6. Прижмите обе согнутые ноги к животу и медленно опустите, выпрямляя их. Повторите 10–20 раз.
7. Спокойное дыхание: вдох, выдох, пауза.

Исходное положение — стоя.

1. Теперь — ходьба на месте, движения рук и ног произвольные, свободные (20–40 шагов). Мыш-

цы живота и ягодиц расслаблены. Дыхание свободное. После ходьбы глубоко подышите, высоко поднимая руки, расправляя грудную клетку и потягиваясь, 2–4 раза.

2. Положите на низ живота ладони обеих рук. Наклоняясь вперед, мышцами пресса и руками слегка подтягивайте живот вверх. Выпрямляясь, опускайте и разъединяйте руки. Продолжайте выполнять это упражнение с наклонами не только вперед, но и вправо, и влево по кругу. Выпрямитесь — и вновь по кругу в другую сторону. Затем глубоко подышите, поднимаясь высоко на носки, 2–3 раза.
3. Выполняйте легкие подскоки на месте, почти не отрывая ног от пола, а лишь имитируя подскок, потряхивая все тело, — 20–40 раз. Руки при этом свободно опущены. Затем — ходьба на месте с глубоким дыханием: 2–3 шага на вдохе, 4–5 шагов на выдохе, 2–3 шага на паузе.
4. Опуститесь на колени. Наклоните вперед голову, одновременно опуская руки на пол, затем выпрямитесь и посмотрите вверх, отклоняясь назад, руки также отведите назад. Повторите 3–10 раз. Усложнить упражнение можно, если при наклонах назад руки поднять вверх.
5. Встаньте на четвереньки и подышите, попеременно выгибая и прогибая спину, стараясь делать это как можно выше и ниже. Дыхание — глубокое, свободное, медленное и не зависит от темпа выполнения упражнения, сохраняйте фазы дыхания: вдох, выдох, пауза.
6. Опуститесь на пятки, руки — на талии, плавно и упруго сокращайте и расслабляйте мышцы живота. Повторите 8–10 раз.

Упражнения для улучшения солевого обмена

Если у вас появились периодические боли в суставах: то в плече боль появится, то в позвоночнике, то слышится скрип в шейных позвонках при повороте головы, шум в ушах, голове, это могут быть симптомы нарушения солевого обмена. В этом случае вам необходимо обратиться к врачу, который назначит медикаментозное и диетическое лечение, а вот дополнить лечение может специально разработанная гимнастика.

Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Необходимо развить подвижность и гибкость позвоночника. Ведь если суставы малоподвижны, боли в них приводят к еще меньшей подвижности, что ухудшает и без того болезненное состояние.

Упражнения выполняйте поочередно двумя способами: медленно, упруго, повторяя по 5–8 раз, и — быстро, легко, повторяя по 12–15 раз. Развивая упругость движений, возьмите в руки гантели или мешочки с песком весом по 1 кг. Запомните свои ощущения от движения рук с утяжелителями. Затем отложите утяжелители и повторите упражнение без них, сохраняя упругость.

При возникновении боли в суставах при движении, поступайте так: начинайте выполнять упражнения в пределах безболезненного движения, пусть в небольшом диапазоне — но без боли. Постепенно, по мере «разогревания» сустава, улучшения кровообращения увеличивайте амплитуду движения, доходя до предела болевого ощущения. Немного «врезаетесь» в боль — и вновь уменьшаете амплитуду движения, затем вновь увеличиваете до боли. Постепенно объем движения в суставах

восстанавливается. Но не забывайте: дыхание при выполнении упражнений должно быть абсолютно свободным!

Занимайтесь в исходном положении сидя, так как при фиксированном тазе можно полнее изменить положение тела за счет межпозвоночных соединений.

Итак, упражнения:

Исходное положение — сидя.

1. Поднимите руки над головой, соединив пальцы и повернув ладони наружу. Потянитесь, поднимая пружинистыми рывками руки вперед и вверх, стремясь все выше и выше, и опустите руки через стороны. Расслабьте руки и встряхните слегка кистями.
2. Соединив руки на уровне груди, поднимите локти до уровня плеч. Медленно отводя локти влево, поворачивайте корпус, затем вправо, попеременно. Голова и таз неподвижны. Дыхание при этом — свободное, глубокое.
3. Откиньтесь на спинку стула и поднимите руки к подбородку, локти старайтесь держать повыше. Прогнитесь назад за спинку стула, пружинисто потянитесь, причем чем сильнее, тем лучше. Наклонившись вперед, опустите руки вниз к ногам и потянитесь. Расслабьтесь.
4. Сядьте глубже на стул. Вытяните руки и ноги вперед, слегка разведите их в стороны. Вращайте стопы и кисти вначале вовнутрь, а затем кнаружи. Затем слегка встряхните стопы и кисти и расслабьтесь.
5. Сядьте на край стула, спину выпрямите, руки положите на затылок, ноги широко расставьте,

упираясь ими в пол. Поза должна быть устойчивой. Делайте круговые движения корпусом тела попеременно слева направо, и наоборот, а затем повторите то же упражнение, но подняв руки вверх и соединив пальцы. Дыхание должно быть свободное. Расслабьтесь.

6. Сядьте удобно на край стула, откиньтесь на спинку, руками держитесь за сиденье. Поднимите ногу, пружинисто потягивайте пальцы ноги на себя и от себя попеременно. Повторяя упражнение, старайтесь поднимать ногу все выше и выше до чувствительности в крестцовой области, в ягодице, под коленным суставом. То же сделайте другой ногой.

7. Сядьте на стул. Слегка поднимите согнутые ноги и делайте круговые движения ногами, как будто вы едете на велосипеде. Дыхание не задерживайте.

8. Сядьте на край стула, спина выпрямлена, ноги широко расставлены. Представьте, что на коленях у вас стоит ведро с песком. Наклонитесь влево и поставьте воображаемое ведро слева от стула двумя руками. Затем возьмите его, поднимите и поставьте справа от стула. Меняя направление, касайтесь спинки стула.

9. Сядьте удобно. Руки свободно опустите на колени. Расслабьтесь, смотрите прямо перед собой. Вытяните подбородок вперед и опустите его, подражая движениям птицы, затем «рисуйте» подбородком вертикальное колесо: справа налево, а затем наоборот.

Увеличивайте амплитуду, приводя в движение, кроме шеи, весь плечевой пояс. Затем расслабьтесь. Свободно и глубоко подышите.

10. Растирайте кисти рук так, как будто вы моете руки, затем — каждый палец, как будто надеваете перчатку. Придерживая второй сустав пальца, сгибайте и разгибайте первый сустав.
11. Растирайте все пальцы стопы и каждый по отдельности. Повернув стопу внутрь одной рукой, костяшками согнутых пальцев другой руки растирайте ее вдоль; отведя пальцы стопы одной рукой, ребром ладони другой руки растирайте стопу поперек. Растирание чередуйте с поглаживанием.

Упражнения для того, чтобы не болели ноги

Если начинают болеть ноги, нам трудно ходить. Боли в ногах могут беспокоить даже ночью и приводят к малоподвижному образу жизни, что способствует появлению излишнего веса, отложению солей и другим неприятностям. Отсутствие прогулок и активного отдыха ослабляет и сердечно-сосудистую систему организма. Силу, легкость и упругость ногам можно вернуть, соблюдая диету, назначенную врачом, но более всего помогут занятия лечебной гимнастикой.

Большое значение имеет обувь, которая должна быть удобной и с каблуком 2–4 см. Если вы страдаете плоскостопием или у вас большой вес, вложите в обувь, купленную на полразмера больше, супинатор, который облегчит нагрузку на стопу и предупредит ее уплощение. Для того чтобы не испытывать дискомфорта, вначале вкладывайте супинатор на 20–30 мин, затем — на час и более. А

когда стопа станет более гибкой, вы уже не будете замечать его. Вынимая супинатор из обуви, постарайтесь сохранить правильное положение стопы.

Аккуратно ухаживайте за ногами, ежедневно мойте их и массируйте. А предлагаемые упражнения желательно делать два раза в день, утром и вечером. Повторяйте их и во время приема ванны.

Исходное положение — лежа.

1. Вытянув ноги, скрестите их и растирайте одна о другую, слегка сгибая колени. Поднимите ноги и разведите их в стороны и вновь верните в исходное положение. Расслабьтесь. Повторять упражнение 10 раз.
2. Согните ноги в коленях, стопы стоят на коврике, а затем медленно разгибайте ноги, собирая пальцами ног простыню.
3. Широко раздвинув согнутые в коленях ноги, соедините стопы и давите одной на другую. Вытяните ноги, упруго потягивая стопы на себя, разведите колени в стороны, стараясь коснуться ими коврика. Подышите глубоко и свободно. Расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз.
4. Сядьте, согните ноги. Поглаживайте бедра круговыми движениями. Затем растирайте стопы так, как описано в упражнениях для улучшения солевого обмена в организме. После выполнения упражнения подышите свободно, расслабьтесь.
5. Встаньте на колени, опираясь на кисти рук. Сгибайте и разгибайте стопы. Стоя на четвереньках, передвигайте колени вперед-назад. Выпрямитесь, посмотрите вверх и опять опуститесь на четвереньки. Подышите.

6. Из исходного положения стоя поднимитесь на носки. Пружинисто переступайте с ноги на ногу. Расставляйте ноги, переставляя то пятки, то носки. Затем так же соединяйте их. Поймите на ребре одной стопы, собрав стопу другой ноги «в кулак», 5–10 секунд. Поменяйте ноги.
7. Завершает комплекс упражнений ходьба на месте. Дыхание произвольное.

Гимнастика и массаж носа

При дыхании через нос воздух согревается, очищается от пыли и некоторых микробов, поэтому дыхание через нос, а не через рот, так важно для здоровья.

В лечении хронического насморка, искривления носовой перегородки, при которых нарушено носовое дыхание, большое значение имеет укрепление мышц носа с помощью физических упражнений.

В начале лечения от вас потребуется только лишь внимание к своему дыханию. Какое-то определенное время вы должны следить за тем, что необходимо закрывать рот и постоянно пробовать дышать носом.

Гимнастикой носа занимайтесь два-три раза в день, а после появления положительного результата при дыхании через нос — один раз в день. Руки при выполнении упражнений должны быть чистые, теплые, сухие.

Приступаем к упражнениям.

1. Выберите удобное положение — сидя или лежа, как вам больше нравится, и поднимите лицо вверх. Дышите через нос. Повторите 7–8 раз.

2. Поколачивая легонько подушечками средних пальцев по ноздрям, делайте полный выдох и паузу.
3. Поколачивая подушечками пальцев по всему носу, лбу, щекам, сделайте полный выдох и паузу. Старайтесь равномерно дышать через нос, не задерживая дыхание.
4. Легко поглаживая нос вверх, делайте вдох.
5. Раздуйте ноздри, затем расслабьте их. Потяните ноздри вниз к губам и снова расслабьте. Постепенно мышцы носа начнут слушаться вас. Если упражнение не получается, помогите себе пальцами.
6. Произносите согласные звуки на выдохе: б, г, д, ж, з, к и т. д. Вдох старайтесь делать только через нос.
7. Плотнo закройте рот и напевайте песню: «Калинка, калинка, калинка моя...».
8. Зажмите пальцем ноздрю. Делайте открытой ноздрей вдох, выдох, паузу несколько раз. Повторите, зажав другую ноздрю.
9. Возьмите стакан воды. Полощите горло беззвучно, а затем со звуками а-о-а, потом со звуками и-у-и. Расслабьтесь. Мышцы лица должны быть расслаблены.

Мышцы живота — одна из тех групп мышц, которой просто необходимо уделять много внимания. Дряблые мышцы — это не только неприятно с эстетической точки зрения, но и является показателем неважного здоровья. Сильные, упругие мышцы живота не только красивы, они служат корсетом для туловища, поддерживая все внутренние органы. Хорошие мышцы живота оказывают

благотворное воздействие и на кожу, и на процессы пищеварения, и на очищение организма, обеспечивая тем самым общее хорошее самочувствие и здоровье человека. Вот почему тренировка мышц живота необходима, но к ней следует относиться весьма осторожно, особенно нетренированным людям! Многие упражнения на пресс могут привести к сильным перегрузкам позвоночника. Предлагаемые же в этом комплексе занятия не принесут вреда вашей спине, только лишь пользу.

1-е упражнение

И. П.: лежа на спине, согните ноги так, чтобы верхняя и нижняя часть бедра образовывали прямой угол. При этом ступни, тазобедренный и грудной отделы позвоночника, затылок должны плотно прилегать к полу. Теперь вытяните руки вдоль головы так, как будто вы пытаетесь придать им форму латинской буквы U. Ваше плечо должно быть отодвинуто от туловища, а предплечье находится вверху под углом 90° . Медленно, на выдохе, поднимайте голову, верхнюю часть туловища, плечи и руки (мышцы живота должны быть напряжены). Поднимайте их до тех пор, пока не почувствуете сильного напряжения. Удержитесь в таком положении в течение трех секунд. Медленно вернитесь в И. П. Повторите это упражнение еще семь раз. Лежа на животе, делайте вдох, а когда вы напряжены — выдох.

Такое упражнение способствует также укреплению дыхательных, то есть межреберных, мышц.

2-е упражнение

И. П.: лежа на спине, руки прижаты к телу. Вытяните сначала одну ногу, потом другую. Сделайте

так называемое упражнение «ножницы»: подвигайте ногами в разные стороны, перекрещивая их в пространстве.

Расслабьте ноги, представьте себе, что они эластичны и податливы. Но не забывайте, что тазобедренный отдел позвоночника и ягодицы при выполнении упражнения должны быть плотно прижаты к полу. О дыхании можно не беспокоиться, оно свободное. Главное — не задерживать его при активной работе ногами.

3-е упражнение

Для начала в качестве расслабления рекомендуется сделать первое главное упражнение. После этого можно приступать к третьему, заключительному упражнению.

И. П.: лежа на полу, обе стопы подтянуты к себе, левую стопу затем положите на правое колено. Правую руку закинуть за голову и поддерживать ее. Осторожно тяните правый локоть к левому колену. Держитесь в напряженном состоянии в течение семи секунд, затем в течение семи секунд можно расслабиться. Главное в этом упражнении — не передавать часть нагрузки на руку, вся нагрузка должна ложиться на мышцы живота. Когда мышцы напряжены, делайте выдох, когда вы возвращаетесь в И. П. — вдох.

После одного подхода поменяйте стороны, то есть теперь притяните левую руку к правому колену. Повторите это упражнение в каждую сторону по три раза.

В дни Рыб можно выполнять еще одно упражнение. Утром, не вставая с постели, потянувшись

от души, притяните к себе сначала одно колено обеими руками и удерживайте его в течение одной минуты, затем другое, и, наконец, подтяните оба колена к груди. Это упражнение особенно пригодится людям, страдающим запорами, оно заставляет работать органы пищеварения. Дело в том, что мягкие, давящие движения воздействуют на толстый кишечник, по которому движется переваренная пища.

Таковы самые главные упражнения и советы для выполнения лунной гимнастики.

Запомните тело ваше не собирает вас обманывать. Оно сразу же говорит, если ему что-то не нравится. *Научитесь слушать свое тело!*

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Женщина в первую очередь должна полюбить себя. Это она должна сделать для того, чтобы потом уметь любить всех. Не любя себя, невозможно дать любовь другому человеку, даже своему собственному ребенку.

Достичь красоты только макияжем невозможно. Придет время, и макияж перестанет скрывать недостатки вашего лица. А если будет прогрессировать плохое самочувствие, то и макияж не поможет. Поэтому, если хотите быть красивыми в любом возрасте, — перестаньте лениться! Давайте начнем побеждать собственную лень! Нет более прекрасной цели, чем помочь самой себе, своему организму, победить себя.

У каждой из вас есть шанс начать правильную жизнь, которая не будет противоречить принципам Вселенной и, в частности, будет согласована с Луной. Ведение хозяйства, поддержка здорового тела и духа — все зависит, дорогие мои женщины, только от вас.

Счастья вам, любви, удачи и, конечно же, успеха во всех ваших начинаниях!

С любовью,
Л. Славгородская.

Славгородская Л. Н.

ЛУНА В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

Ответственный редактор
Технический редактор
Корректор
Дизайн обложки
Компьютерная верстка

*Наталья Мажникова
Ирина Булгакова
Лидия Автушенко
Юлия Ханукаева
Евгения Николаева*

Сдано в набор 01.10.2006.

Подписано в печать 20.10.2006.

Формат 84x108^{1/32}. Бумага газетная.

Тираж 3000. Заказ № 3814.

Издательство «Феникс»

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «ИПП «Курск»
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.

E-mail: kursk-2005@yandex.ru

www.petit.ru

Качество печати соответствует качеству представленных диапозитивов



**Торговый Дом
Феникс**

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

Тел. (863) 261-89-53, 261-89-54, 261-89-55,

261-89-56, 261-89-57, факс 261-89-58

e-mail: torg@phoenixrostov.ru

Для крупнооптовых покупателей

Представительства в г. Москва

ул. Космонавта Волкова, д25/2, 1-этаж, М. «Войковская»

тел.: (095) 156-05-68, (095) 450-08-35, 8-916-523-4376

e-mail: fenix-m@yandex.ru

Контактное лицо: *Моисеенко Сергей Николаевич*

Шоссе Фрезер, 17, район метро «Авиамоторная»

тел.: (095) 517-32-95, 107-44-98, 711-79-81

тел/факс: 8-501-413-75-78

e-mail: mosfen@pochta.ru mosfen@bk.ru

Директор: *Мячин Виталий Васильевич*

Торговый Дом «КноРус»

ул. Б. Переяславская, 46, М «Рижская», «Проспект мира»

тел.: (095) 680-02-07, 680-72-54, 680-91-06, 680-92-13

e-mail: phoenix@knorus.ru

Лебедев Андрей

Представительство в г. Санкт-Петербург

Региональное представительство

198096, г. Санкт-Петербург, ул. Кронштадская, 11, офис 17

тел.: (812) 335-34-84

e-mail: fnx.spb@mail.ru

Директор: *Стрельникова Оксана Борисовна*

Представительство в г. Новосибирск

ООО «ТОП-Книга»

г. Новосибирск, ул. Арбузова, 1/1

тел.: (3832) 36-10-28 доб. 165

e-mail: phoenix@top-kniga.ru

Представительство в Украине

ООО ИКЦ «Кредо»

г. Донецк, ул. Университетская, 96

тел.: +38 (062) 345-63-08, 339-60-85

e-mail: moiseenko@skif.net

По вопросам издания книг:

тел. 8-863-2618950; e-mail: office@phoenixrostov.ru



344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.
Тел.: (863) 261-89-50; www.phoenixrostov.ru

Приглашаем к сотрудничеству АВТОРОВ для издания:

- ♦ учебников для ПТУ, ССУЗов и ВУЗов;
- ♦ научной и научно-популярной литературы по МЕДИЦИНЕ и ВЕТЕРИНАРИИ, ЮРИСПРУДЕНЦИИ и ЭКОНОМИКЕ, СОЦИАЛЬНЫМ и ЕСТЕСТВЕННЫМ НАУКАМ;
- ♦ литературы по ПРОГРАММИРОВАНИЮ и ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ;
- ♦ ПРИКЛАДНОЙ и ТЕХНИЧЕСКОЙ литературы;
- ♦ литературы ПО СПОРТУ и БОЕВЫМ ИСКУССТВАМ;
- ♦ ДЕТСКОЙ и ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ литературы;
- ♦ литературы по КУЛИНАРИИ и РУКОДЕЛИЮ.

ВЫСОКИЕ ГОНОРАРЫ !!!

ВСЕ финансовые ЗАТРАТЫ БЕРЕМ НА СЕБЯ !!!

При принятии рукописи в производство **ВЫПЛАЧИВАЕМ** гонорар **НА 10% ВЫШЕ** ЛЮБОГО РОССИЙСКОГО ИЗДАТЕЛЬСТВА!!!

Рукописи не рецензируются и не возвращаются!

РЕДАКЦИОННО-ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ОТДЕЛ:

Мажникова Наталья Николаевна

Тел.: (863) 261-89-50; e-mail: nnm@aaanet.ru



344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.
Тел.: (863) 261-89-50; www.phoenixrostov.ru

- ♦ Около 100 новых книг каждый месяц.
- ♦ Более 3000 наименований книжной продукции собственного производства.
- ♦ Более 1500 наименований обменной книжной продукции от лучших издательств России.

ОСУЩЕСТВЛЯЕМ:

- ♦ Оптовую и розничную торговлю книжной продукцией.

ГАРАНТИРУЕМ:

- ♦ Своевременную доставку книг в любую точку страны, **ЗА СЧЕТ ИЗДАТЕЛЬСТВА**, авто-транспортном и ж/д контейнерами.
- ♦ **МНОГОУРОВНЕВУЮ** систему скидок.
- ♦ **РЕАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ.**
- ♦ Надежный **ДОХОД** от реализации книг нашего издательства.

ОТДЕЛ ОПТОВЫХ ПРОДАЖ:

Тел.: (863) 261-89-53, 261-89-54, 261-89-55, 261-89-56, 261-89-57, факс. 261-89-58

НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА:

Месежников Эдуард Ефимович

Тел.: (863) 261-89-52; e-mail: torg@phoenixrostov.ru



ISBN 5-222-09917-2



9 785222 099179