

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

# 2014

- ✿ УПРАЖНЕНИЯ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ
- ✿ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
- ✿ СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА
- ✿ КАК ПИТАТЬСЯ С ПОЛЬЗОЙ
- ✿ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА



# Тамара Петровна Желудова

## Оздоровительные советы для всей семьи на 2014 год

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6449047](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6449047)*

*Оздоровительные советы для всей семьи на 2014 год / Сост. Желудова*

*Т. П.: АСТ; Москва; 2013*

*ISBN 978-5-17-079152-1*

### **Аннотация**

Наш календарь расскажет вам о том, как правильно сохранять и укреплять свое здоровье. Здесь вы прочитаете советы медиков, касающиеся питания и здорового образа жизни. Узнаете, как влияют на наш организм фазы Луны. Найдете рецепты вкусной и полезной кухни. Будьте здоровы и счастливы в наступающем году!

# Содержание

Предисловие	5
Январь	7
1 января среда	7
2 января четверг	8
3 января пятница	9
4 января суббота	10
5 января воскресенье	11
6 января понедельник	12
7 января вторник	13
8 января среда	14
9 января четверг	15
10 января пятница	16
11 января суббота	17
12 января воскресенье	18
13 января понедельник	19
14 января вторник	20
15 января среда	21
16 января четверг	22
17 января пятница	23
18 января суббота	24
19 января воскресенье	25
20 января понедельник	27
21 января вторник	28

22 января среда	29
23 января четверг	30
24 января пятница	31
25 января суббота	32
26 января воскресенье	33
27 января понедельник	34
28 января вторник	35
29 января среда	36
30 января четверг	37
31 января пятница	38
Февраль	39
1 февраля суббота	39
2 февраля воскресенье	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# Оздоровительные советы для всей семьи на 2014 год Сост. Желудова Т. П

## Предисловие

Мы привыкли думать, что если в данный момент ничем не больны, то значит, и здоровьем заниматься не надо. А ведь болезнь начинается вовсе не тогда, когда появляются ее первые симптомы, а гораздо раньше. Когда именно – не знаем ни мы, ни врачи, поэтому единственный способ оставаться здоровым – это заниматься свои здоровьем, а если сказать шире – *заниматься собой*, постоянно.

Буквально каждый день мы можем сделать что-нибудь для своего здоровья: разучить хотя бы одно физическое упражнение (чтобы выполнять его потом более-менее регулярно), приготовить какое-нибудь новое блюдо из полезных продуктов, попариться в бане или, наоборот, облиться холодной водой, наконец, избавиться от негативных эмоций и мыслей или по крайней мере взять их под контроль. Последний пункт нельзя недооценивать, а лучше сказать – его трудно переоценить! Ученые-геронтологи, занимающиеся проблемами старения и изучающие, в частности, образ жизни дол-

гожителей, пришли к интересным выводам: у всех долгожителей отмечаются некоторые общие черты характера. Они, как правило, добродушны, миролюбивы, обладают чувством юмора и с оптимизмом смотрят на жизнь.

Нельзя не учитывать и еще один важный момент. В последние несколько десятилетий возродился широкий интерес к астрологии, которая имеет как своих горячих почитателей, так и ярых противников. Но даже противники не могут отрицать очевидного: того огромного влияния, которое оказывает на все, что происходит на земле, восхитительная гостья ночного неба – Луна. Она управляет, ни много ни мало, морскими приливами! И точно так же – влияет на все вообще земные жидкости. Садоводам хорошо известно, насколько вмешательство в процесс развития растений зависит от лунной фазы. Многие хирурги по возможности избегают делать хирургические операции в дни полнолуния, так как по опыту знают, что в этот период кровотечение обычно бывает наиболее сильным.

В этом календаре вы найдете оздоровительные рекомендации на каждый день, полезные блюда и напитки, закаливающие процедуры, упражнения едва ли не для всех частей тела, психологические советы, помогающие по крайней мере поднять настроение, простые народные средства от многих болезней и полезную астрологическую информацию. Словом – все для того, чтобы вы были здоровы каждый день!

# Январь

## 1 января среда

29/30/1 лунный день (10:13/15:14), 15:14 – новолуние,  
Луна в Козероге

День радости и созерцания. Постарайтесь прожить первый день года с удовольствием, спокойно и неторопливо.

### Психолог рекомендует

#### *Никогда не говори «никогда»*

Наш мозг устроен примерно так, как компьютер. Он программирует нашу жизнь, исходя из наших приказов и слов. Сами мы эти приказы как приказы не воспринимаем, а мозг воспринимает. Когда мы говорим себе: никогда это у меня не получится, никогда я ничего не достигну, никогда я не встречу любимого человека, мозг расценивает наши отчаянные мольбы о спасении... как приказ. Так что не нужно говорить ни слова «никогда», ни слова «нет». Мозг глупый, он сделает все возможное, чтобы выполнить ваши пожелания. Говорите: «Я смогу... У меня получится... Я достигну... Я встречу». И так оно и будет.

## 2 января четверг

1/2 лунный день (10:54), Луна в Козероге/Водолее (21:02)

Сегодня можно переходить на здоровый образ жизни: садиться на диету, заниматься физкультурой и спортом.

### Народные рецепты

#### *Чесочно-горчичное растирание при простуде*

Смешайте немного гусиного жира, 1 ст. л. горчичного порошка, 4 зубчика чеснока, натертого на мелкой терке, добавьте несколько капель мятного отвара. Натрите этой смесью шею и грудь (если необходимо, то и верхнюю часть спины), накройте хлопковой тканью и обвяжите поверх нее пуховым платком или шерстяным шарфом. После процедуры оботрите спину и грудь теплым влажным полотенцем и разотритесь.

## **3 января пятница**

2/3 лунный день (11:24), Луна в Водолее

Великолепный день для активных людей. Пассивность провоцирует раздражение, непонимание, ссоры, бездарную трату времени.

### **Народные рецепты**

#### ***Очищение почек смородиной***

Залить 3 ст. л. листьев смородины 0,5 л кипятка, настаивать 15–20 минут, затем листья отжать и выбросить. Настой подогреть почти до кипения, всыпать в него 2 ст. л. свежих или высушенных ягод смородины и вновь настоять. Пить в течение дня по полстакана, ягоды съедать. Этот метод можно применять неограниченное время.

## 4 января суббота

3/4 лунный день (11:48), Луна в Водолее/Рыбах (20:58)

Избегайте конфликтов, не произносите необдуманных слов и не совершайте необдуманных поступков.

### Целебная сила растений

#### *Роза*

Воспетая поэтами роза, конечно, не овощ или фрукт, а садовый цветок. Тем не менее листья и плоды розы можно употреблять как пищу и как лекарство. Растение содержит гликозид, танины, парафины, эфирное масло, терпеновые спирты. Роза обладает противовоспалительными, спазмолитическими, антимикробными, глистогонными, закрепляющими свойствами. Она поможет при простуде, поносе, упадке сил, климаксе. Лепестки и плоды розы используют как чай, из лепестков также варят чудесное и полезное розовое варенье. Плоды культурной розы и ее дикого родственника шиповника содержат много витамина С.

## **5 января воскресенье**

4/5 лунный день (12:07), Луна в Рыбах

Хороший день для установления оптимальной диеты и режима питания.

### **Целебная сила растений**

#### ***Бананы***

Бананы имеют отличный химический состав: в них содержатся крахмал, сахароза, фруктоза, макро– и микроэлементы, витамины, аминокислоты. Это не только вкусный фрукт, но еще и растение-целитель, поскольку банан знаменит общеукрепляющими свойствами, он оказывает противовоспалительное действие на слизистые оболочки рта и помогает работе сердца, селезенки и легких. Но употреблять бананы нужно осторожно, в большом количестве они могут вызывать аллергию.

## **6 января понедельник**

5/6 лунный день (12:24), Луна в Рыбах/Овне (23:45)

Прекрасный день для посещения храма, для искренней МОЛИТВЫ.

### **Сам себе доктор**

#### *Коктейль против болезней*

Недавние исследования показали, что лучшими антиоксидантами являются коктейли из ягод с алкоголем. «Сочетание спиртного и клубники или ежевики, – пишут ученые, – в несколько раз повышает эффективность противоокислительного действия. Образование свободных радикалов с последующим повреждением структуры мембраны клетки и разрушением ее ДНК часто становится одним из пусковых механизмов развития сердечно-сосудистой патологии, онкологических заболеваний. Присутствие определенной дозы алкоголя повышает всасывание полезных веществ в организме». Это замечательное открытие, но не нужно думать, что чем больше коктейля вы выпьете, тем здоровее будете. Все хорошо в меру.

## **7 января вторник**

6/7 лунный день (12:41), Луна в Овне

Сегодня будьте особенно внимательны к своим и чужим словам. Чем меньше вы говорите, тем лучше.

### **Новости медицины**

#### ***Черноголовка против герпеса***

Растение черноголовка очень хорошо известно всем, кто интересуется народной медициной. На протяжении веков это растение было знаменито как отличное вяжущее, дезинфицирующее и отхаркивающее средство. Его обычно использовали и для лечения желудочных расстройств и простудных заболеваний. Черноголовка применялась как мочегонное средство, при помощи черноголовки снижали высокое давление и температуру. Но недавно стало известно, что это еще и прекрасное лекарство от герпеса. Вирус простого герпеса черноголовка убивает, так сказать, на корню.

## 8 января среда

7/8 лунный день (12:58), Луна в Овне

Хороший день для начала новых дел, для внесения кардинальных перемен в свою жизнь.

### Народные рецепты

#### *Рябиновая настойка*

Свежие ягоды красной рябины пропустите через мясорубку. 1 ст. л. рябинового пюре смешайте с 2 ст. л. измельченной клюквы, добавьте 5 ст. л. меда, по 2 ст. л. свекольного и чесночного соков. Залейте смесь 2 стаканами водки и настаивайте в темном месте, периодически взбалтывая, в течение 2 недель.

Принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день до еды в течение месяца.

Такая настойка благотворно воздействует на состояние нервной системы, стабилизирует давление и улучшает состав крови.

## 9 января четверг

8/9 лунный день (13:18), Луна в Овне/Тельце (06:23)

Первая половина дня подходит для внесения перемен, а с началом 9-го лунного дня лучше не начинать ничего нового.

### Советы Луны

#### *Продукты для знаков Воздуха*

Диета для людей воздушных знаков (Близнецы, Весы, Водолей) должна содержать морепродукты и продукты, которые богаты витамином В<sub>12</sub>: мясо, соевые продукты (например, тофу), швейцарский сыр, соленья и маринады, печень, обезжиренный белый мягкий сыр, салат латук, зеленые ростки и побеги, апельсины, сельдерей, миндаль. Воздушным знакам необходимо стимулировать нервную систему и мозг.

# 10 января пятница

9/10 лунный день (13:41), Луна в Тельце

Энергии дня склоняют нас к альтруизму и благотворительности. Полезно для здоровья попариться в бане.

## Новости медицины

### *Как бороться с зимней депрессией?*

К доктору идти, скажет кто-то. И будет неправ. Зимой мы все так или иначе испытываем усталость и депрессию. Ирина Свечникова, руководительница екатеринбургского Центра народной медицины, дает такой простой совет: «Зимой люди склонны к повышенной утомляемости, поскольку иммунитет в это время года снижен. Происходит это не только из-за недостатка солнечного света, но и из-за постоянного пребывания людей в закрытых помещениях – „кислородного голодания“. Поэтому при любой погоде я советую в свободное время больше находиться на природе или хотя бы совершать небольшие прогулки в городских парках. Утром для укрепления иммунитета хорошо пить чай с настойкой радиолы розовой и обязательно проводить водные процедуры (обливания или душ)». Попробуйте! А если не поможет, тогда – к врачу.

# 11 января суббота

10/11 лунный день (14:10), Луна в Тельце/Близнецах (16:25)

Хороший день для шопинга, для дружеских встреч и посиделок.

## Психолог рекомендует

### *Лучше не обижаться...*

...чем прощать обидчика! Обидчивость – это не столько черта характера, сколько особенность мировоззрения, а значит, ее можно изменить. Для этого надо осознать, что обидеть вас могут только двумя способами: или случайно, или намеренно. Если вас обидели случайно, то это, по сути, и не обида вовсе. Если же вас обидели специально, то может быть, потому, что вы сами обидели этого человека (случайно либо намеренно)? В таком случае можете считать, что вы квиты. Каждый раз, когда вы обиделись, необязательно размышлять: случайно вас обидели или намеренно, и если намеренно, – то за что. Гораздо эффективнее один раз понять, что для чувства обиды *вообще никогда* не бывает причин. Вы удивитесь, насколько легче вам станет жить.

# 12 января воскресенье

11/12 лунный день (14:46), Луна в Близнецах

Один из лучших дней для начала поездок, для новых знакомств. Больше радости доставляет дарить подарки, чем получать их.

## Советы Луны

### *Секреты питания: для Близнецов и Раков*

Организм Близнецов требует фосфора. Фосфор содержится в стручковой зелени, грибах, крупнозерновом хлебе, овсяных хлопьях, рыбе, яйцах и орехах (грецких, фундуке, миндале). Полезны Близнецам самые разнообразные салаты и винегреты.

Раку необходим полезный для щитовидной железы йод, препятствующий ее увеличению. Йод содержится в морепродуктах: устрицах, рыбе, морской капусте, а также в некоторых овощах. Полезен свежий деревенский сыр, фрукты (в первую очередь – виноград, абрикосы и персики, дыня).

# 13 января понедельник

12/13 лунный день (15:31), Луна в Близнецах

Идеальный день для посещения косметолога, для удаления бородавок, морщин и прочих ненужностей на лице и теле.

## Целебная сила растений

### *Молодой картофель против морщин*

На даче у вас есть все возможности заниматься профилактикой и лечением морщин. Вам поможет маска из молодого картофеля, отваренного в мундире. Приготовьте пюре из очищенного горячего картофеля, смешайте его с 2 ст. л. молока и 1 ч. л. глицерина. Теплую кашичку нанесите на лицо и покройте бумагой для компрессов или кусочком полиэтилена с прорезями для глаз, рта и носовых входов. Посидите так с компрессом 20 минут, смойте маску теплой водой. После маски стоит протереть лицо настоем липового цвета.

## 14 января вторник

13/14 лунный день (16:25), Луна в Близнецах/Раке (04:24)

Хороший день для получения и обработки информации, обучения и самообразования. Благоприятно посещение парикмахерской и ателье.

### Психолог рекомендует

#### *Программирование на здоровье*

Вам потребуется на это всего десять минут в день. Скажите себе: «Все органы моего тела в превосходном состоянии и работают нормально. Каждая клетка моего организма оздоравливается, очищается и возрождается. Кровь течет по жилам легко и свободно, она чистая и свежая. Мои сосуды эластичные, молодые, здоровые. Мозг функционирует прекрасно. С каждым днем я становлюсь здоровее, моложе, сильнее. С каждым днем мне становится все лучше и лучше. Я себя чувствую именно так, как я думаю». Поначалу вам будет неловко произносить эти фразы, но через несколько занятий вы научитесь искренне верить в свои слова и твердо встанете на путь исцеления.

# 15 января среда

14/15 лунный день (17:26), Луна в Раке, 08:53 – полнолуние

Полнолуние усиливает эмоциональное восприятие событий, важно не поддаваться на провокации, не раздражаться, не впадать в гнев и агрессию.

## Народные рецепты

### *Для профилактики гриппа*

При начавшейся эпидемии гриппа или в ее преддверии обязательно следует включить в свой рацион лук. Можно использовать лук со сметаной (1 ст. л. мелко нарезанного лука и 1 ст. л. сметаны). Полезен луково-молочный настой. Для приготовления настоя натрите на мелкой терке луковицу, залейте горячим молоком (0,5 л), оставьте настаиваться на ночь, утром процедите и пейте настой в течение дня за 15 минут до еды.

# 16 января четверг

15/16 лунный день (18:33), Луна в Раке/Льве (17:00)

Успех ожидает любые начатые сегодня дела, если вы сами не сомневаетесь в их успехе.

## Рецепты красоты

### *Фруктово-ягодный крем для жирной кожи*

Смешайте 2 ст. л. размятых фруктов или ягод (смородина, рябина, айва, земляника, цитрусовые), 2–3 ст. л. растопленного костного мозга, 1 яичный желток, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. растительного масла. Тщательно разотрите и осторожно добавьте в смесь по каплям 1 ст. л. камфорного спирта. При регулярном употреблении этого домашнего средства жирная кожа становится гораздо более матовой и красивой.

# 17 января пятница

16/17 лунный день (19:42), Луна во Льве

Сегодня можно делать крупные покупки, заниматься любой коммерческой и финансовой деятельностью.

## Сам себе доктор

### *Как готовить настой для травяных ванн*

Настой для ванн готовится следующим образом. Берут 100–150 г сухой травы или 600–800 г свежей и заливают 3 л воды в эмалированной посуде. Доводят до кипения, затем настаивают в течение часа, процеживают, отжимая траву, и выливают в ванну с водой. Если вы используете корни, ветки или стебли растений, то их надо кипятить 15–20 минут.

# 18 января суббота

17/18 лунный день (20:53), Луна во Льве

Эту субботу лучше всего провести в кругу семьи в домашних делах. Хорошо всей семьей посетить храм.

## Советы Луны

### *Лунный цикл и зачатие (1)*

18-й лунный день – считается, что из зачатых в этот день детей вырастают люди пассивные и ведомые.

19-й лунный день – зачатый в эти сутки ребенок может обладать необычными способностями.

20-й лунный день – зачатый в этот день ребенок будет активным, целеустремленным, упорным в достижении поставленных целей.

21-й лунный день – зачатые в этот день дети вырастают сильными и упорными, обладают характером воина.

22-й лунный день – зачатый в этот день ребенок будет обладать мудростью и проживет счастливую жизнь.

# 19 января воскресенье

18/19 лунный день (22:05), Луна во Льве/Деве (05:23)

Сегодня события подскажут, правильно ли мы относимся к миру и людям: все, что происходит в этот день с нами, является лишь зеркальным отражением наших отношений.

## Психолог рекомендует

### *Страх смерти*

Обычно мы живем, не задумываясь о будущем. Точнее, нас это будущее интересует в чисто материальном плане – что мы завтра купим, какую должность получим, на какую работу перейдем, какого мужа выберем, чего достигнем. О том, что мы биологические существа, то есть рождаемся, живем и когда-нибудь умираем, задумываться не принято. И когда мы понимаем, что не вечны и нам тоже предстоит умереть, вот тогда первое чувство – ужас. Чем больше развито воображение, тем этот ужас сильнее. Если вы человек верующий, вам проще, перед вами тут же рисуется картинка рая и небесного счастья. Но если вы не верите в высшего творца? Тогда задумайтесь: смерти никто еще не избежал. Важно не то, что вы когда-то умрете, а то, как вы живете. Ведь когда вы живете в полную силу, мысли о смерти вас не посещают. Значит, что-то не так с тем, как вы строите жизнь. Измените

себя, сделайте лучше, и смерть перестанет вызывать ужас.  
Вы не будете о ней вспоминать.

## 20 января понедельник

19/20 лунный день (23:19), Луна в Деве

Чем больше вы сегодня работаете и меньше отдыхаете, тем лучше. Лень и безделье могут негативно отразиться на состоянии здоровья.

### Советы Луны

#### *Луна в Деве – избавляемся от колики*

В дни, когда Луна идет по знаку Девы, особенно сильно страдает кишечник, и даже у здоровых людей могут появиться кишечные колики, расстройства желудка или запоры. Важно в эти дни следить за питанием, употреблять больше кисломолочных продуктов и сухофруктов, в первую очередь курагу и чернослив. На завтрак полезно съесть тарелку овсяных отрубей, залитых предварительно горячим молоком. Полезно при кишечных расстройствах пить свежий картофельный сок – по полстакана два раза в день. Ни в коем случае не ешьте тяжелую пищу!

## 21 января вторник

20 лунный день, Луна в Деве/Весах (16:43)

Хороший день для любых процедур по укреплению физического здоровья, для начала лечения, водолечебных процедур.

### Новости медицины

#### *Ежевика против рака*

Врачи из штата Огайо заявили, что вещества, содержащиеся в ягодах ежевики, снижают риск развития рака кишечника. К тому же противораковая эффективность ягод повышается при их заморозке и высушивании. Эксперименты пока проводились только на животных, но опыты показали, что у животных, которых кормили ежевикой, образование опухолей снизилось до 75 % по сравнению с контрольной группой животных. Врачи связывают такое действие ежевичной диеты с тем, что ягода содержит витамины А, С, Е, фолиевую и кумаровую кислоты, пигменты и является отличным антиоксидантом. Для того чтобы получить нужную дозу ежевики, требуется съесть не менее 4 стаканов ягод в день.

## 22 января среда

20/21 лунный день (0:33), Луна в Весах

Можно начинать новые дела, если они были продуманы и подготовлены заранее, отправляться в поездки и командировки.

### Психолог рекомендует

#### *Ячмень*

Психологическая причина ячменя стоит в ряду проблем со зрением и с глазами, только проблема эта назревшая, и с ней необходимо разобраться в срочном порядке, ждать больше нельзя. Чаще всего ячмень возникает при остром разочаровании в ком-то или в чем-то, возникновении озлобленности за то, что надежды не оправдались. Ячмень на левом глазу с большей вероятностью указывает на разочарование в женщине, на правом – в мужчине. Стоит внимательно отнестись к ситуации, разобраться в ней и поработать над тем, чтобы она разрешилась.

## 23 января четверг

21/22 лунный день (1:49), Луна в Весах

Не рекомендуется заниматься важными ответственными делами. Для улучшения здоровья хорошо посетить баню.

### Лечебная гимнастика

#### *Упражнения для суставов ног*

– Сядьте на пол; ноги выпрямлены. С напряжением вытяните носки ног вперед (от себя), а потом – на себя. Сделайте 15–20 таких движений. Затем поднимите одну ногу примерно под углом  $45^\circ$  к полу и совершите ею несколько вращательных движений. Выполните то же другой ногой.

– Из положения стоя присядьте так, чтобы правым коленом коснуться левой стопы; выпрямитесь. Снова присядьте и коснитесь левым коленом правой стопы. Сделайте по 5–6 приседаний при каждом положении ног.

## 24 января пятница

22/23 лунный день (3:06), Луна в Весах/Скорпионе (01:43)

Сегодня желательно встать рано утром и сразу же приняться за работу. Можно подбирать оптимальную диету, начинать здоровый образ жизни.

### Целительные силы природы

#### *Березовые почки*

Набухшие, смолистые почки березы собирают, когда они еще не распустились, и сушат в сушилках при температуре 25–30 °С или в тени под навесом. Почки березы применяют в качестве мочегонного средства при отеках сердечного происхождения. При почечной недостаточности от этого лечения лучше отказаться, так как смолистые вещества раздражают почечную ткань. Березовые почки обладают желчегонным действием, поэтому их применяют при заболеваниях печени и желчных путей. Кроме того, они используются как дезинфицирующее и отхаркивающее средство при бронхитах и трахеитах.

## 25 января суббота

23/24 лунный день (4:25), Луна в Скорпионе

Хороший день для отдыха, предпочтительно на природе.

Полезно хорошенько отдохнуть и выспаться.

### Советы Луны

#### *Если вы – Скорпион...*

Скорпиону не следует спать подолгу, пересып скорее приведет его к снижению иммунитета и простудам, чем недосып. Избыток эмоций успешно «лечится» усиленными регулярными занятиями спортом.

У Скорпиона уязвимы нос, желчный пузырь, мочеполовая система, толстый кишечник. Важно следить за тем, чтобы не было запоров и задержек мочеиспускания. Жирная пища крайне вредна.

Скорпиону полезны кефир и йогурт, капуста, спаржа, редис, лук, чеснок, крыжовник, вишня, инжир, чернослив, крапива, базилик.

## 26 января воскресенье

24/25 лунный день (5:43), Луна в Скорпионе/Стрельце (07:12)

День дома и работ по хозяйству. Хорошо пригласить в гости по-настоящему близких людей.

### Народные рецепты

#### *Витаминные маски для сухой кожи*

При сильном шелушении кожи помогают каротиновые маски. Надо смешать 1 ч. л. свежих сливок с 1 ч. л. морковного сока, наложить на лицо на 10 минут, затем смыть теплой кипяченой водой.

Хорошо при сухой коже раз в неделю делать следующие маски:

- желтково-медово-масляную – растереть яичный желток с 1 ч. л. меда и 1 ст. л. растительного масла или сметаны;
- витаминную – можно делать из клубники, абрикосов, малины, апельсинов, персиков, помидоров. Для этого ягоды, фрукты или томаты разотрите в кашу и добавьте немного молока (можно добавить также толокно или отруби).

## 27 января понедельник

25/26 лунный день (6:55), Луна в Стрельце

День спокойствия и радости, ни в коем случае не переутомляйтесь.

### Психолог рекомендует

#### *Отит*

Психологической причиной отита (как, впрочем, и иных проблем с ушами и со слухом) является нежелание слышать то, что говорится вокруг. Отитом часто болеют люди, на которых кричат, ругаются, отчитывают на повышенных тонах с использованием ругательств, обвиняют во всех семейных и рабочих проблемах. Иногда человека заставляют делать что-то, что он не хочет делать, и он предпочитает «не слышать», что ему говорят, чем делать это. С помощью отита человек отгораживается от необходимости слышать то, что ему говорят. В такой ситуации возможно также ухудшение слуха безо всякого видимого заболевания.

## 28 января вторник

26/27 лунный день (7:56), Луна в Стрельце/Козероге (09:04)

Сегодня можно подписывать важные юридические документы, заключать крупные коммерческие сделки, заниматься интеллектуальным трудом.

### Целебная сила растений

#### *Сельдерей*

Огородный сельдерей – прекрасная пряная трава, придающая неповторимый аромат блюдам. Но сельдерей, кроме того, содержит много полезных веществ: глютамин, витамин С, эфирные, жирные масла, слизистые вещества, органические кислоты, аминокислоты. Соли калия благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, магния – на нервную систему, железа – на процессы кроветворения. Благодаря такому химическому составу сельдерей обладает противовоспалительным, противоревматическим, мочегонным действием. Это прекрасное средство для снятия отеков и приготовления оздоровительных и лечебных напитков. При мочекаменной болезни, пиелонефрите, цистите, простатите назначается по 1 ст. л. сока сельдерея, смешанного с медом, 3 раза в день до еды.

## 29 января среда

27/28 лунный день (8:44), Луна в Козероге

Отличный день для покупок, любых финансовых и денежных операций, торговли и строительства.

### Психолог рекомендует

#### *Как рождается ссора (1)*

Вы не обращали внимания, каким образом начинаете ссоры? Что вас заставляет кричать обидные слова, швырять тарелки и впадать в истерику? А это, между прочим, важно. Ссора на пустом месте не рождается. У нее есть причины и есть спусковой крючок, как у пистолета. Причины есть всегда, но ссоры бывают не всегда. А вот тут и виноват тот, кто первым нажал на спусковой крючок, то есть поразил вас в самое болезненное место. Старайтесь не делать этого первой. А чтобы этого не делать, познакомьтесь поближе с человеком, которого называете своим мужем и своим ребенком, поймите его. Он ведь тоже человек. У него тоже есть причины. И у него тоже есть пистолет, который может выстрелить.

## 30 января четверг

28/29 лунный день (9:20), Луна в Козероге/Водолее (08:32)

Прекрасный день для регистрации брака и для заключения любого союза. Желательно делать только то, к чему душа лежит.

### Сам себе доктор

#### *Средство от насморка*

Растертый в кашу репчатый лук (1 ст. л.) залейте стаканом кипятка и дайте настояться в течение 2 часов. Добавьте в настой 1 ст. л. меда и промывайте этой смесью полость носоглотки 5–6 раз в день.

Можно также довести до кипения сок красной свеклы, остудить его и закапывать по 5 капель в каждую ноздрю (если у вас нет аллергии на свекольный сок!).

## 31 января пятница

29/1/2 лунный день (01:39/09:48), 01:39 – новолуние, Луна в Водолее

Сегодня можно подписывать важные юридические документы, заключать контракты, проводить переговоры.

### Психолог рекомендует

#### *Как рождается ссора (2)*

Ваш муж или ребенок тоже носит с собой груз причин, которые могут вызвать ссору, и он тоже может нажать на спусковой крючок. Не хотите? Тогда задумайтесь, что и какими словами вы обычно говорите, не стремитесь ли подсознательно ударить по больному месту? Заметьте, что провоцирует в вашей семье ссоры. Какое неосторожное слово или действие запускает весь дальнейший сценарий. Ведь от первого опасного слова до первой разбитой тарелки и до первого синяка под глазом довольно долгий путь. Есть два пути решения проблемы: либо устранить причины недовольства – но увы, этого мы не всегда можем добиться, – либо не спускать собственным неосторожным поведением спускового крючка. Решать вам.

# Февраль

## 1 февраля суббота

2/3 лунный день (10:10), Луна в Водолее/Рыбах (07:44)

Хороший день для посещения храма, покаяния, созерцания и размышлений.

### Психолог рекомендует

#### *Синдром хронической усталости*

В погоне за успехом, или же просто пытаюсь выжить в наше непростое время, мы превращаем себя в загнанных лошадей: работаем по 24 часа в сутки 7 дней в неделю 12 месяцев в году. Что такое отпуск, многие просто уже забыли. Стоит все-таки напомнить себе, что мы не биороботы, и у нас есть определенный «запас прочности». Как говорят мудрые преподаватели своим ученикам: «Лучше недоучить, чем недоспать». Хотите быть здоровыми? Тогда отнеситесь с уважением к своему физическому телу, не забывайте о том, что оно – не костюм, который можно заменить новым, если он изнашивается.

## 2 февраля воскресенье

3/4 лунный день (10:29), Луна в Рыбах

Это воскресенье лучше всего провести с детьми и друзьями самыми близкими родственниками. Полезны занятия спортом.

### Народные рецепты

#### *При бронхите*

Эффективное средство при очень сильном кашле: измельчите 5–6 листьев лаврового листа, залейте 1,5 стакана холодной воды и кипятите 5 минут, затем добавьте питьевую соду на кончике ножа. Принимайте горячим по полстакана 2 раза в день.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.