

Анастасия Семенова

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

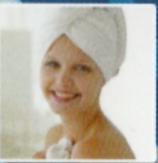
М



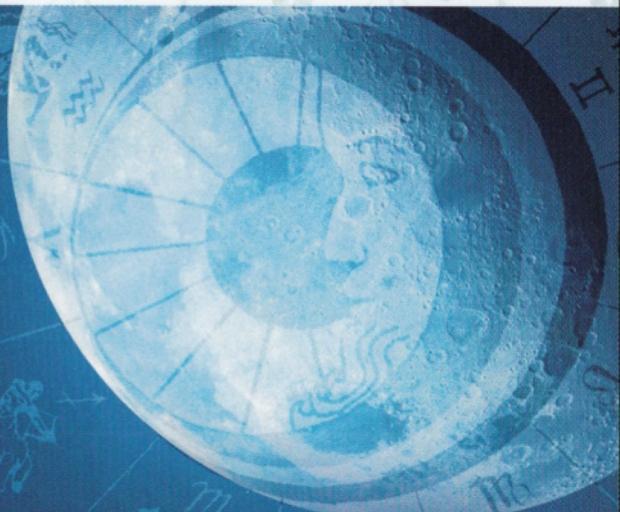
Г



О



Н



«КРЫЛОВ»

Ритмы Луны — ритмы Вселенной

Анастасия Семенова

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

на 2013 год

Санкт-Петербург  
ИК «Крылов»  
2012

УДК 64.09  
ББК 86.37  
С30

**Семенова А. Н.**

C30      Лунный календарь на 2013 год. — СПб.: ИК «Крылов», 2012. — 256 с.

ISBN 978-5-4226-0212-4

Луну не зря называют волшебницей, ведь она влияет на все, что происходит на Земле. Мы во многом зависим от этой планеты, но в наших силах обратить ее могущество себе на пользу.

Хотите, чтобы вам сопутствовал успех в любых начинаниях? Сделайте Луну своей союзницей! Лунный календарь подскажет наиболее благоприятное время для решения любых вопросов, которые касаются всех сфер нашей жизни: здоровье, семья, любовь, мирный труд на земле... Достаточно хотя бы один месяц расплюснировать с учетом лунных дней — и незаметно наладятся дела, улучшится самочувствие, пропадет хроническая усталость.

Жизнь в лунных ритмах — гармония с миром и собой!

ISBN 978-5-4226-0212-4

© Семенова А. Н., 2012  
© ИК «Крылов», 2012

# Предисловие

---

С незапамятных времен улыбалась людям с небес вечная спутница Земли Луна. Она притягивала внимание и влюбленных поэтов, и суровых ученых мужей, и землепашцев, и рыболовов, и можно только представить, как удивлялись древние люди, замечая значительное влияние Луны на все живое. Как они были изумлены, когда установили взаимосвязь между ритмами Луны и отливом, природными катаклизмами, месячным циклом у женщин, зачатием и рождением, поведением животных (птицы собирают материал для гнезд в определенное время). Когда выяснили, что урожай зависит от лунного ритма, что еда получается вкуснее, если знать, когда ее готовить, что домашние заботы могут приносить радость, если заниматься ими в определенное время. Что травы, собранные в одни дни, оказывают сильное целебное воздействие, а в другие — могут не приносить никакой пользы или навредить. И даже в наше цивилизованное время современные скептики признают, что медицинское лечение и хирургические операции в определенные дни проходят более успешно, без побочных эффектов и осложнений. И все это лишь малая доля того, что вершит Луна в нашем подлунном мире.

Луна — это образ нашей души. Луна представляет собой человеческое «я», его личность, характер его судьбы. С древнейших времен люди считали Луну некой сокровищницей мистических знаний, которая таит в себе сокровенные загадки жизни, смерти и судьбы.

Положение Луны в гороскопе при рождении — второй по значению фактор после положения Солнца. Луна отвечает за эмоции, бессознательное, инстинктивные реакции, показывает внутренний мир личности. Знак, в котором находится Луна, — это те качества, которые в основном только сам человек ощущает в себе. Луна в гороскопе способна сказать об очень многих вещах, дать характеристику личности, указать наиглавнейшие жизненные аспекты человека.

Каждая фаза Луны отличается определенным влиянием на наше самочувствие. Лунные фазы провоцируют обострение хронических заболеваний или, наоборот, способствуют удачному выздоровлению, ведут к появлению новых болезней или повышают защитные силы организма; указывают наиболее эффективные для здоровья процедуры и т. д. Советы, рецепты и рекомендации народных целителей помогут вам вернуть здоровье.

Лунный день рождения — один из ключей к вашему здоровью. Узнав из лунного календаря свой лунный день рождения, вы получите дополнительные сведения о том, какая сфера здоровья нуждается в вашей особой заботе.

Начиная работы в саду и огороде, не забудьте свериться с лунным календарем. Ведь учитывая лунные фазы при посадке, поливе, прополке, вы вырастите и сохраните знатный урожай, защитите свои посевы от вредителей.

Используя силу Луны, вы сможете защитить свой дом от негативных энергий, научитесь заботиться о нем и создавать уют с учетом лунных фаз и знаков. К вашему порогу всегда будут стремиться близкие и родные, друзья и знакомые, у вас будет хорошо, радостно и гостеприимно.

Этот год будет для вас удачным, интересным, гармоничным и светлым, если вы проживете его в соответствии с лунным календарем!

## Рубрики:



Лунные ритмы



Лунная астрология



Луна и здоровье



Дом под звездным небом



Семья и дети



Лунные рецепты



Луна у зеркала



Луна на даче



Особый день

**1 января**



**Вторник**

20-й лунный день (21:07); Луна в Деве (20:33); 3-я фаза

- День самопознания, углубления, наблюдения за небесными знаменниями. День аскезы и смирения. Нельзя экстрасенсорно лечить — можете потерять энергию. Уделите внимание детям. Не проявляйте гордыню, не ссорьтесь. Сегодня откажитесь от мяса.

## САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ПОМИДОРАМИ

*На 200 г филе рыбы — 1 помидор, 1 свежий огурец, 3 варенных картофелины, 75 г зеленого салата, 75 г корнишонов (или 1 соленый огурец), полстакана майонеза, 1 ст. ложка уксуса.*

Сваренную охлажденную рыбу (осетрину, севрюгу, судака, лососину) нарежьте маленькими кусочками; очищенные картофель, свежий огурец, корнишоны и помидоры нарежьте ломтиками, сложите все в миску, прибавьте нарезанный зеленый салат. Перед подачей на стол продукты слегка посолите и смешайте с майонезом и уксусом, затем выложите горкой в салатник, поместив в центре горки красивые листики зеленого салата.





21-й лунный день (22:21); Луна в Деве; 3-я фаза

- День активности и решительных действий. Рекомендуются любые физические упражнения, движение, закаливание, купание в холодной воде. Побудьте на свежем воздухе. Не переедайте, избегайте жирной и тяжелой пищи. Ешьте клюкву, калину, рябину.

## ЛУНА В ЗНАКЕ ЗОДИАКА

 Каждые два-три дня Луна переходит из одного зодиакального знака в другой. Узнать, в каком знаке она находится, вы можете из лунного календаря. В зависимости от ее расположения дню свойственны определенные черты. Они позволяют существенно уточнить характеристики лунного дня в отношении разных сфер жизни (работы, быта, любви, сада-огорода и т. д.).

От положения Луны в зодиаке очень зависит направленность наших эмоций, а также наш интерес и склонность к той или иной сфере жизни и деятельности.



22-й лунный день (23:37); Луна в Деве; 3-я фаза

- День мудрости и получения знаний. День щедрости, нельзя ограничивать себя в еде и питье, а также в общении и новых впечатлениях.

## ЛУНА В ДЕВЕ



Положительные качества, которые приобретает Луна, находясь в Деве, — это трудолюбие, честность, надежность, ответственность. Отри-

цательные — критичность, высокомерие, нервозность. В дни Девы люди становятся щепетильными, придирчивыми, педантичными. Склонны во всем искать или личную выгоду, или общественную пользу. В это время окружающие замечают малейшие ошибки друг друга, а вот крупные промахи могут и упустить.

## 4 января



## Пятница

Продолжение 22-го лунного дня; Луна в Весах (4:09); 3-я фаза

- Действуют рекомендации предыдущего дня.

### СОВМЕСТИМОСТЬ ЛЮДЕЙ И ЖИВОТНЫХ

 Одна из действенных методик оздоровления основана на простом правиле борьбы со стрессом: «Люби кого-нибудь, и пусть этот кто-нибудь любит тебя». Существует схема совместимости людей и животных (по зодиаку), эффективность которой может оценить каждый имеющий домашних питомцев.

**Овен.** Собаки: шнауцер, терьер, доберман, кавказская овчарка. Кошки: полосатые, трехцветные, короткошерстные. Другие животные: баран, канарейка, удав.

(*Продолжение 17 января.*)

## 5 января



## Суббота

23-й лунный день (0:55); Луна в Весах; 4-я фаза(6:59)

- День разгула вампиров, день обольщений, разрушений. Противопоказаны риск и авантюры. Не поддавайтесь на провокации, не по-

такайте низменным помыслам, гневу, обжорству. Не употребляйте мяса, молочных продуктов.

## В ГОСТИХ У КОЗЕРОГА

Козерог — воплощение классики. Его дом — это простота, умеренность, элегантность, красивые утонченные украшения и ничего, что выбивалось бы из общего стиля.

Его дому подходят цвета, соответствующие его натуре: бежевые, неяркие сиреневые, сливовые, бледно-розовые, жемчужно-серые.

Элемент Козерога — Земля, он был бы счастлив жить за городом. Если такой возможности нет, стоит максимально приблизить его к родной стихии, и оптимальным решением будет выращивание многочисленных комнатных цветов и растений.

## 6 января



## Воскресенье

24-й лунный день (2:15); Луна в Скорпионе (9:08); 3-я фаза

- День супружества, трансформации сексуальной энергии. Ослабленному человеку лучше побольше отдыхать, спать. Хороший день для экстрасенсорного лечения. Если есть возможность, побудьте на природе, подышите лесным воздухом.

## РОЖДЕСТВЕНСКИЙ СОЧЕЛЬНИК

День строгого поста до первой звезды (в память о Вифлеемской). Посещение церкви. После литургии — трапеза. Основные блюда на Рождественский и Крещенский сочельники — сочivo и кутья. Если кто о чем будет молиться в полночь, о чем просить станет, все исполнится-сбудется.

В ночь перед Рождеством можно разными способами увидеть или предугадать основные события грядущего года — причем как во сне, так и наяву.

**7 января**



**Понедельник**

25-й лунный день (3:37); Луна в Скорпионе; 4-я фаза

- День обретения мудрости и защиты, пробуждения высших психических способностей. День пророчеств и гаданий, работы со временем. Нельзя пить много жидкости и есть грубую пищу.

### **С РОЖДЕСТВОМ ХРИСТОВЫМ!**

...Настоящая ночь доставляет мир и тишину вселенной. Эта ночь принадлежит Кроткому, поэтому пусть каждый отложит ярость и супровость; принадлежит Смиренному, пусть каждый обуздает свою гордость и смирит свое высокомерие. Ныне воссиял день милости, да не преследует же никто мщением нанесенной ему обиды; настал день радости, да не будет же никто виною печали и скорби для другого...

*Св. Ефрем Сирин*

**8 января**



**Вторник**

26-й лунный день (4:57); Луна в Стрельце (11:27); 4-я фаза

- Опасный день. Воздержитесь от активной деятельности, суэты, болтовни. Не тратьте слишком много энергии, иначе можете перерасходовать свои силы. Побольше спите, отдыхайте. Посетите парную баню, сделайте массаж. Ешьте рыбу, клюкву.

### **СВЯТКИ**



Начинаются «волшебные дни» — лучшее время для гаданий (до Крещения). Святки праздновать обязательно. Ведь это время, когда от-

крыты все каналы связи с невидимым миром, доступна практически любая информация. Общение с духами и душами не только возможно, но и желательно. Обязательно обильный стол со свининой, гусятиной, пирогами, студнем, заливной рыбой.

**9 января**



**Среда**

27-й лунный день (6:11); Луна в Стрельце; 4-я фаза

- Мистический день, день откровений и познания тайн. Рекомендуется расслабляться, медитировать, слушать музыку. Посетите церковь, получите причащение. Сегодня можно гадать по воде, заговаривать воду.

### **СБИТЕНЬ**



*«Горячий сбитень — любимый тогда медовый напиток, согревавший извозчиков и служащих, замерзающих в холодных лавках».*

*B. A. Гиляровский. Москва и москвичи*

В 1 л воды растворите по 150 г сахара и меда, добавьте пряности (гвоздику, корицу, имбирь по вкусу). Кипятите 5—10 минут, снимая пену. Через полчаса напиток процедите. Готовый сбитень подогрейте и пейте горячим.

**10 января**



**Четверг**

28-й лунный день (7:13); Луна в Козероге (11:53); 4-я фаза

- День начала добрых дел, духовных практик. Будьте в благостном настроении, стройте планы и проекты. День вещих снов, предназначен для работы со снами и использования полученной во сне информации. День разрыва ненужных связей. Рекомендована «сухая» голодаовка, не ешьте мяса, зерен, пейте соки.

## ФАЗЫ ЛУНЫ И ЗДОРОВЬЕ

От смены фаз Луны зависит активность организма, его наполненность энергией. Поэтому и в лечении, и в оздоровительных мероприятиях надо учитывать не только знак зодиака, в котором находится Луна, но и то, какая на небе Луна в данный момент — растущая или убывающая.

(Продолжение 11 января.)

**11 января**

**Пятница**

29-й и 1-й лунные дни (8:02); Луна в Козероге; новолуние (22:44)

- 29-й лунный день считается одним из самых опасных дней лунного месяца. Сны сегодня обманчивы и пугающи, пророчества лживы. Поститесь, очищайте себя и свой дом. Защищайте себя молитвами.
- В новолуние организм ослаблен, поэтому старайтесь не переутомляться, ограничьте общение. Побудьте с близким человеком или в одиночестве, создав себе уютную обстановку, отдохните, выспитесь. Зажгите свечу, помедитируйте, глядя на огонь. Пусть он очистит ваши мысли, избавит от страхов.

## ФАЗЫ ЛУНЫ И ЗДОРОВЬЕ

При растущей Луне организм накапливает энергию, набирает силы, и растратывать их в это время нежелательно, так как даже незначительная нагрузка может привести к исчерпанию. В эти дни слабее иммунитет, мы тяжелее переносим даже незначительные недомогания, раны сильнее кровоточат и хуже заживают.

А при убывающей Луне организм легко и охотно расходует энергию, при этом оставаясь бодрым и сильным. В это время мы легче переносим боль, быстрее справляемся с инфекцией и легче выздоравливаем после болезней и операций.





2-й лунный день (8:39); Луна в Водолее (12:00); 1-я фаза

- День хорош для голодания, установления правильной диеты. Хорошо начать цикл физических упражнений. Нельзя предаваться гневу, следует избегать конфликтов и вспышек эмоций. В этот день можно определить, что полезно и что вредно для вашего организма.

### ЧЕТЫРЕ ФАЗЫ ЛУНЫ



Каждый месяц Луна проходит четыре фазы, или четверти. Она то сияет полным круглым диском, то начинает уменьшаться, становясь серпом, а потом и вовсе исчезает с небосклона, снова появляется, теперь уже в виде растущего серпа... Смена лунных фаз связана с тем, что между Луной и Солнцем периодически встает Земля. Вот земная тень и заслоняет Луну то полностью, то частями. Каждая лунная фаза длится 7,4 земных суток, а отсчет лунных фаз начинается с новолуния.



3-й лунный день (9:08); Луна в Водолее; 1-я фаза

- Энергетика дня требует активности. Пассивность опасна. Желательно дать себе интенсивную физическую нагрузку. В этот день надо основождаться от негативных эмоций, быть внимательным к своим реакциям при контактах с людьми.

### ПЕРВАЯ ФАЗА: СТИХИЯ — ЗЕМЛЯ



В некотором роде первая фаза Луны может быть сравнима с первыми годами жизни человека — его детством и отрочеством. Это тот период, когда человек находится на низком уровне активности. Это относится и к здоровью, и

к работе, и к социальной деятельности, и к личной жизни.

Очень часто в эти дни люди склонны пребывать в подавленном настроении, которое ухудшается без видимой причины. Дело в том, что организм и психика пытаются изжить весь прежний опыт, накопленный в завершившийся лунный месяц, — ведь впереди новые свершения, к которым нужно приступать обновленным.

**14 января**



**Понедельник**

4-й лунный день (9:32); Луна в Рыбах (13:48); 1-я фаза

- День лучше провести в уединении. Страйтесь не принимать спортивных решений, поскольку сначала нужно все как следует обдумать.

### **ЛУНА В РЫБАХ**

 Положительные качества, которые рождает у человека Луна, находясь в Рыбах, — чувствительность, впечатлительность, доброжелательность, сострадательность. Из негативных особенно выделяются нерешительность, скрытность, пассивность, апатия.

Рыбы — один из знаков, в которых Луна чувствует себя особенно комфортно. Это объясняется тем, что Рыбы — знак эмоций, а Луна как раз контролирует чувства, эмоциональные движения души.

**15 января**



**Вторник**

5-й лунный день (9:52); Луна в Рыбах; 1-я фаза

- День связан с искущением новизной. Сегодня хорошо быть в дороге. Запрещено голодать и ограничивать себя в еде и впечатлениях.

Даже если вы на диете, не волнуйтесь — сегодня можно есть что угодно и сколько угодно.

## НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ ВСЕГДА ВЗАИМНА



Законы Вселенной таковы, что, когда встречаются две родственные души, два предназначенные друг для друга человека, любовь вспыхивает мгновенно в них обоих. Если этого не происходит — не стоит силы тратить, пытаясь привлечь к себе любовь абсолютно чужого, «не своего» человека. От безответной любви надо избавиться, и чем скорее, тем лучше; другого выхода нет. Лучшее лекарство от любви — другая любовь...

(*Продолжение 26 января.*)

### 16 января



### Среда

6-й лунный день (10:10); Луна в Овне (19:06); 1-я фаза

- День пророчеств, гаданий, медитации и телепатических явлений. Сегодня обостряется чувствительность и восприимчивость. Не избегайте общения — любые контакты сегодня благоприятны.

## КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ ДУШИ? ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ



В двадцать лет мы все такие, какими создала нас природа. Ну а дальше... А вот чем дальше — тем больше мы начинаем представлять собою то, что сделали с собой сами.

Если мы скажем себе: в сорок лет жизнь кончается — она и кончится в сорок лет. А если торжественно провозгласим: в сорок лет жизнь только начинается — получим шанс на вечную молодость.

Если мы свято верим в молодость своей души, то даже тело начинает подчиняться этой вере и не ста-реет.

**17 января**



**Четверг**

7-й лунный день (10:28); Луна в Овне; 1-я фаза

- День молитвы и работы со словом, а потому не следует попусту болтать. Будьте очень осторожны со словами — все сказанное вслух может претвориться в жизнь. Нельзя есть куриное мясо и яйца, бить посуду, рвать бумагу, письма.

### **СОВМЕСТИМОСТЬ ЛЮДЕЙ И ЖИВОТНЫХ**



**Телец.** Собаки: дог, мастино, шарпей, ротвейлер. Кошки: пушистые, двухцветные. Другие животные: бык, черепаха, мышь.

**Близнецы.** Собаки: бигль, сеттер, пудель, коккер-спаниель. Кошки: короткошерстные, одно- и двухцветные. Другие животные: заяц, ящерица.

**Рак.** Собаки: хаски, скотчтерьер, такса, сенбернар. Кошки: рыжие, полосатые, длинношерстные. Другие животные: бобр, бурундук.

*(Продолжение 3 февраля.)*

**18 января**



**Пятница**

8-й лунный день (10:47); Луна в Овне; 1-я фаза

- День может быть удачным для тех, кто склонен к авантюрам, а также для людей, способных пожертвовать собой. Благоприятен он и для поездок, путешествий и командировок. В этот день хорошо готовить лекарственные препараты от всех болезней, особенно сложные.

## КРЕЩЕНСКИЙ СОЧЕЛЬНИК



День строгого поста. Крещенским сочельником заканчиваются Святки. В этот день, так же как в сам праздник Крещения, в храмах свершается особый чин — великое освящение воды. Вода, освященная в эти дни, именуется «великой агиасмой» (крещенской) и обладает особыми благодатными свойствами освящать материальные предметы, врачевать духовные и физические недуги.

**19 января**



**Суббота**

9 и лунный день (11:09); Луна в Тельце (4:35); 2-я фаза (2:45)

- Опасный день, энергетика его крайне отрицательно влияет на человека. День обольщений и иллюзий, обманов и заблуждений, а также отравлений.

## СВЯТОЕ БОГОЯВЛЕНИЕ. КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДА БОГА И СПАСА НАШЕГО ИИСУСА ХРИСТА



Этот день установлен в память о том, как Христос принял Крещение в водах реки Иордан в тридцатилетнем возрасте. Праздник именуется также Богоявлением, потому что при этом событии миру явлены были три Облика Святой Троицы: Бог Сын крестился в Иордане, Бог Отец свидетельствовал голосом с Небес: «Ты Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение», и Бог Дух Святой сошел с Небес на Христа в виде голубя.



10-й лунный день (11:34); Луна в Тельце; 2-я фаза

- День хорош для начала любого дела и для активного отдыха: избыток сил нужно направить на укрепление здоровья. Это наилучший день для бани или сауны. Благоприятный день для примирения, завершения домашних конфликтов и размолвок, для встреч с родственниками.

### **НАША КОЖА И РИТМЫ ЛУНЫ**



Для того чтобы правильно ухаживать за кожей и вернуть ей утраченную красоту и здоровье, достаточно следовать следующему правилу.

При растущей Луне кожа легче воспринимает все, что питает ее, что поставляет ей необходимые вещества, то есть питательные и увлажняющие кремы и маски.

При убывающей Луне коже легче избавиться от чего-то лишнего, что ей мешает, например: от прыщей, угрей, веснушек, пигментных пятен и прочих дефектов.

*(Продолжение 21 января.)*



11-й лунный день (12:04); Луна в Близнецах (17:03); 2-я фаза

- В этот день необходимы осторожность и внимательность во всех делах. В человеке пробуждается огромная сила, которую нужно направить на созидание. Тем, кто хорошо подготовлен, можно проводить некоторые очистительные процедуры. Падающие в этот день ножи и вилки предупреждают об опасности.



При уходе за кожей необходимо учитывать и знак зодиака, в котором находится Луна. Наиболее чувствительна кожа тогда, когда Луна находится в знаке Козерога. То есть никаких косметических операций в эти дни производить нельзя — могут надолго остаться рубцы и шрамы. А вот ухаживать за кожей, помочь ей, питать ее можно и нужно именно в дни Козерога — уход будет особенно эффективным. В это же время можно делать и массаж лица — он будет более действенным, чем в другие дни.

**22 января**



**Вторник**

12-й лунный день (12:42); Луна в Близнецах; 2-я фаза

- Рекомендуется дарить подарки, подавать милостыню, особенно если вас об этом просят. Тот, кто в этот день не будет милостив, может и сам лишиться милости. Не рекомендуется сердиться и ненавидеть. Нельзя ссориться — помириться потом будет очень трудно.

## ЛУНА В БЛИЗНЕЦАХ



Лучшие стороны Луны в Близнецах — многосторонность, остроумие, обаятельность, коммуникабельность. Отрицательные качества — поверхностность, неорганизованность, неисследованность, беспринципность, склонность к интригам и обманам.

После дней Тельца, когда нам свойственна неспешность и пассивность, приходят дни Близнецов. Не случайно это знак Воздуха: в это время мы ощущаем легкость и полет.



13-й лунный день (13:28); Луна в Близнецах; 2-я фаза

- День благоприятен для работы в группе, для обучения и получения новой информации. В то же время ничего серьезного не следует предпринимать и начинать. В этот день идут процессы омоложения организма.

### **ВТОРАЯ ФАЗА: СТИХИЯ – ВОДА**



В сравнении с человеческой жизнью вторая фаза Луны — пора молодости и расцвета сил. Это период, когда мы полны энергии, и вскоре ее станет еще больше. Люди делаются более активными и подвижными, ярче проявляют себя, полнее высказывают свои мысли. Если вам не терпится приступить к намеченным планам, вторая фаза — самое подходящее для этого время.

*(Продолжение 24 января.)*



14-й лунный день (14:22); Луна в Раке (5:59); 2-я фаза

- Дела, начатые в этот день, как правило, удаются. Обращайте внимание на знаки, сигналы и приметы, приходящие к вам. Внимательно прислушивайтесь к советам, которые вам дают. Даже советы незнакомых людей в этот день могут быть полезными.

### **ВТОРАЯ ФАЗА: СТИХИЯ – ВОДА**



Сейчас у вас есть силы на осуществление ваших проектов. Именно поэтому дела лучше всего удаются во вторую фазу. Страйтесь решать те задачи, которые требуют повышенной

активности. Монотонную работу вы успеете сделать позже, а необязательные дела отложите до скорого времени, когда период расцвета сил пройдет, и подступит усталость.

**25 января**



**Пятница**

15-й лунный день (15:24). Луна в Раке; 2-я фаза

- Активизируются темные силы, поэтому мы в этот день особенно психически уязвимы. Критический день перед полнолунием. Не рекомендуется начинать важные дела.

### **НАШЕ ТЕЛО В АСТРОЛОГИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ**



Каждому знаку зодиака соответствует определенная часть тела. Исходя из этого, старинными лекарями были открыты законы, которые мы можем с успехом использовать себе на благо. Все процедуры на органе, который управляет правящим знаком (через который проходит Луна), более эффективны, чем в другие дни. Исключение составляют хирургические вмешательства, разнообразные операции, которые как раз не рекомендуются для той части тела, которая регулируется правящим знаком.

**26 января**



**Суббота**

16-й лунный день (16:31); Луна во Льве (17:19); 2-я фаза

- Один из дней Посвящения проповедников. Злобность и агрессивность, зависть, проявляемые в этот день, ведут к падению. Один из лучших дней для вступления в брак и воспитания детей. Очень благоприятен для людей творческого труда — в это время к ним могут прийти наилучшие идеи.

# НАУЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ СЕБЯ



Беда большинства из нас в том, что нас не учили любить себя. Более того, считалось, что любить себя стыдно. Это огромная ошибка!

Ведь не научившись любить себя, невозможно по-настоящему любить других.

В Библии сказано: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». И себя, и ближнего надо любить одинаково! А страдания неразделенной любви очень часто происходят из-за того, что мы начинаем кого-то любить больше себя, превозносить его слишком высоко, а себе при этом часто кажемся недостаточно совершенными, недостойными своего идеала. Поэтому, чтобы преодолеть неразделенную любовь, научитесь любить себя.

(Продолжение 27 января.)

**27 января**



**Воскресенье**

17-й лунный день (17:43); Луна во Льве; полнолуние (7:39)

- День радости бытия, любви и творчества. Выпейте вина, пообщайтесь с любимым человеком, проведите день весело, радостно. Делайте только то, что получается само собой. Тяжелая работа сегодня противопоказана.



# НАУЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

Каждое утро, проснувшись и еще не открыв глаза, сладко потягиваемся, а потом медленно и спокойно говорим себе: «Я молодая, красивая и здоровая женщина. Я люблю и принимаю себя такой, какая я есть, со всеми моими недостатками и проблемами. Я достойна любви и уважения, и, значит, меня любят и уважают все окружающие меня люди».



18-й лунный день (18:55); Луна во Льве; 3-я фаза

- Окружающая действительность будет как зеркало отражать вашу истинную сущность. День иллюзий, обманов, срываания масок. Лучший день для всех видов лечения.

### ЛУНА ВО ЛЬВЕ

Хорошие качества, которые помогает проявить Луна во Льве, — открытость, благородство, великодушие, сердечность, искренность, оптимизм. Отрицательные черты этого лунного положения — самонадеянность, претензии, надменность, тщеславие, эгоизм. Огненные дни Льва сообщают нам повышенную активность и решимость.



19-й лунный день (20:10); Луна в Деве (2:26); 3-я фаза

- День связан с нравственной очисткой души и совести. Рекомендуется обдумать свои поступки, мысленно покаяться, избавиться от лжи, гордыни. Вечером посмотрите на звезды.

### КОПЧЕНЫЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ С ФАСОЛЬЮ

500 г копченых ребрышек, 1 ч. ложка (с верхом) молотого красного перца, 300 г фасоли, 1 головка репчатого лука, соль.

Нарезать копченые ребрышки на порционные куски, залить кипятком и прибавить молотый красный перец. Варить до мягкости мяса. Отдельно сварить фасоль с луком, нарезанным кружочками. Переложить готовую фасоль в кастрюлю с реб-

рышками. Посолить по вкусу и варить на слабом огне еще 10—15 минут. Посыпать черным перцем и подать к столу.

**30 января**



**Среда**

20-й лунный день (21:26); Луна в Деве; 3-я фаза

- День аскезы и смирения. Будьте сегодня дома, занимайтесь семьей, уделите внимание детям. Не проявляйте гордыню, не ссорьтесь. Можно изучать священные тексты. Сегодня не рекомендуется есть мясо, напрягать зрение.



### **ТРЕТЬЯ ФАЗА: СТИХИЯ — ВОЗДУХ**

Третья фаза Луны продолжается от полнолуния до четвертой четверти.

Первые ее дни, особенно 17-й, наполняют нас радостью и дают посмотреть на жизнь с самых лучших ее сторон. В это время мы как никогда ощущаем полноту бытия, радуемся миру, открыты для людей, стремимся к счастью. И если продолжить сравнение с возрастом человека, то третья фаза — это зрелость.

*(Продолжение 31 января.)*

**31 января**



**Четверг**

21-й лунный день (22:43); Луна в Весах (9:34); 3-я фаза

- День благоприятен для поездок и путешествий, командировок и переездов, но только наземным транспортом. Хорош для торговли, предпринимательской деятельности, рискованных предприятий и сделок, а также для групповой работы. Очень благоприятен для перемены места работы. День обретения здоровья.

## **ТРЕТЬЯ ФАЗА: СТИХИЯ – ВОЗДУХ**



Сейчас мы уже накопили знания и опыт, можем спокойно и уверенно реализовывать эти богатые ресурсы. Раньше мы подготавливали свой успех, строили для него базу, а теперь можем наслаждаться его плодами. Если мы трудились над карьерой, то сейчас занимаем высокое положение или близки к нему. Если мы жаждали иметь семью, то теперь у нас есть не только вторая половинка, но и дети, которые начинают подрастать.

# Февраль

**1 февраля**



**Пятница**

Продолжение 21-го лунного дня; Луна в Весах; 3-я фаза

- Действуют рекомендации предыдущего дня.

## ЛУНА В ВЕСАХ

Позитивные качества, приобретаемые Луной в Весах, — тактичность, деликатность, вежливость, общительность, дипломатичность. Негативные — нерешительность, легкомыслие, ненадежность.

Гармония, уравновешенность, спокойствие — вот черты, которые дни Весов пробуждают в людях.

**2 февраля**



**Суббота**

22-й лунный день (0:02); Луна в Скорпионе (2:21); 3-я фаза

- День мудрости и получения знаний, день, когда нужно изучать науки, расшифровывать священные символы, тексты, знаки.

## КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

 *2 стакана воды, 3 апельсина, 3 стакана сахара, сок 1 лимона.*

Очистить от кожицы и белых волокон апельсины и нарезать кружочками. Приготовить сироп из сахара, воды и сока лимона. В кипящий сироп положить нарезанные апельсины и снова довести его до кипения; затем вынуть фрукты шумовкой и положить в вазу. Сироп сгустить, охладить и залить им кусочки апельсинов.

## 3 февраля



## Воскресенье

23-й лунный день (1:21); Луна в Скорпионе; 4 фаза(16:57)

- День разгула вампиров, день обольщений, разрушений. Противо-показаны риск и авантюры. Не поддавайтесь на провокации, не потакайте низменным помыслам, гневу, обжорству. Не употребляйте мяса, молочных продуктов.

## СОВМЕСТИМОСТЬ ЛЮДЕЙ И ЖИВОТНЫХ



**Лев.** Собаки: леонбергер, дог, афганская борзая, дирхаунд. Кошки: полудлинношерстные, белые или трехцветные. Другие животные: орел, осетр, крокодил.

**Дева.** Собаки: скайтерьер, бишон, шпиц, бобтейл. Кошки: длинношерстные, палевые, серые, дымчатые. Другие животные: свинья, канарейка.

**Весы.** Собаки: такса, колли, бульдог, мопс, боксер. Кошки: полудлинношерстные, двухцветные. Другие животные: лошадь, кобра.

*(Продолжение 26 февраля.)*



24-й лунный день (2:39); Луна в Стрельце (18:44); 4-я фаза

- День супружества, трансформации сексуальной энергии. Хороший день для зачатия ребенка. Если есть возможность, побудьте на природе, подышите лесным воздухом.

## В ГОСТЯХ У ВОДОЛЕЯ

 Водолей частенько пытается доказать и самому себе, и знакомым, что дом для него — так, крыша над головой, и не более. Этот свободный и вольный знак на самом деле глубоко привязан к родному жилищу.

Лунные Водолеи нередко встречаются среди людей, чья профессия связана с многочисленными передездами. Некоторые из них не раз меняют место жительства. И везде они ищут тот дом, который стал бы по-настоящему родным и откуда не захотелось бы уходить.



25-й лунный день (3:54); Луна в Стрельце; 4-я фаза

- День обретения мудрости и защиты, пробуждения высших психических способностей. Обращайте внимание на всевозможные знаки судьбы, развивайте внутренний слух. Не пейте много жидкости и не ешьте грубую пищу.

## ЧЕТВЕРТАЯ ФАЗА: СТИХИЯ — ОГОНЬ



Четвертая фаза Луны продолжается от последней четверти до новолуния. Освещенная поверхность лунного диска делается все более узкой, и вместе с нею тают наши силы. В срав-

нении с человеческой жизнью четвертая фаза — это преклонный возраст. В этот период люди становятся слабее, снижается их выносливость, падает общий тонус, появляются пассивность, тяжесть на подъем, усталость и апатия, работа не спорится.

(Продолжение 6 февраля.)

**6 февраля**



**Среда**

26-й лунный день (4:59); Луна в Козероге (20:54); 4-я фаза

- Опасный день. Не тратьте слишком много энергии, иначе можете перерасходовать свои силы. Побольше спите, отдыхайте. Посетите парную баню, сделайте массаж. Ешьте рыбу, апельсины и различные травы.

#### **ЧЕТВЕРТАЯ ФАЗА: СТИХИЯ – ОГОНЬ**

 Но на самом деле это не такая уж удручающая картина, как кажется на первый взгляд. Вы ведь не лишаетесь полностью жизненной силы: продолжаете делать то же, что и раньше, но с меньшей самоотдачей. Даже любимая работа может вдруг показаться каторгой. Но не становитесь пессимистом: ведь полезно знать не только удачные дни, но и время, когда удача будто отворачивается.

**7 февраля**



**Четверг**

27-й лунный день (5:52); Луна в Козероге; 4-я фаза

- В этот день хорошо слушать музыку, полезны перемены и общение с природой. День удачен для любой работы, для посадки и посева, для общения со старшими родственниками. Противопоказаны алкоголь, гипноз, следует избегать любого «тумана», психических воздействий.



Из положительных качеств, которые приобретает Луна в Козероге, стоит выделить практицизм, ответственность, дисциплинированность, чувство долга. Из отрицательных — холодность, пессимизм, замкнутость, недоверчивость.

Луна в этом знаке делает человека расчетливым, осторожным и предусмотрительным.

## 8 февраля



## Пятница

28-й лунный день (6:34); Луна в Водолее (15:17); 4-я фаза

- День предназначен для земных дел — можно покупать дом, делать ремонт, сажать растения. Благоприятный день для созерцания, медитации, самопознания. Рекомендована «сухая» голодовка. Не надо есть мяса, зерен, пейте соки.



### ЗДОРОВЬЕ В ДНИ ВОДОЛЕЯ

В дни, когда Луна проходит через созвездие Водолея, вода оказывает очень хорошее влияние на организм. В данный период не страшна нагрузка на сердце и сосудистую систему, если только к тому нет индивидуальных противопоказаний. Хорошее время для занятий физкультурой, фитнесом, аэробикой.

При Луне в Водолее особенно уязвимы глаза. В эти дни противопоказаны операции на суставах. Не рекомендуется лечить ноги, нервную систему, артриты, болезней ушей, глаз. Нельзя проводить воздушные процедуры.



29-й лунный день (7:07); Луна в Водолее; 4-я фаза

- В этот день даже мысленно лучше не строить никаких планов, не начинать новых дел. Займитесь домом, хозяйством, не очень важными делами. Нельзя верить никаким обещаниям, предсказаниям, прогнозам.

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ



Протрите кожу вокруг глаз кубиком льда — такой холодный массаж снимет отек. А если им протереть все лицо, это великолепно освежит кожу. Хорошо помогает кашица из свежего картофеля, чайные пакетики. Просто, но эффективно.

Примите контрастный душ — чередуя теплую и прохладную воду, закончив прохладной. Такое обливание зарядит энергией и придаст тонус коже.



30-й и 1-й лунные дни (7:33); Луна в Водолее; новолуние (10:21)

- 30-й день. День милосердия, покаяния и обретения гармонии. Соблюдайте во всем меру и гармонию. Изучайте символы, священные тексты. Лучший день для внесения в дом талисмана или оберега.
- 1-й день. День творческих замыслов. Сегодня необходимо планировать будущие действия: создавайте положительные мыслеобразы, настраивайтесь на удачу, поддерживайте себя в течение дня в радостном настроении.

## ДЕНЬ ЕФРЕМА СИРИНА



В этот день наши предки прикармливали домового — духа — покровителя родных стен. Приглашали разделить трапезу (обращение

почтительное — «хозяин», «кормилец»). На ночь оставляли гостинец — домовые обожают сладкое. Просили о защите домашних, жилища, семейного благополучия. Обряд направлен на создание устойчивой положительной энергетики в доме.

**11 февраля**



**Понедельник**

2-й лунный день (7:54); Луна в Рыбах (0:18); 1-я фаза

- Избавляйтесь от старых вещей, обрывайте ненужные связи, отдавайте долги, ни о чем не жалейте. Страйтесь пребывать в хорошем настроении. Хороший день для занятий йогой, работы со своим телом.

### **ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ**

Чтобы поскорее избавиться от несчастливой любви, надо по возможности изменить свою жизнь. Начните с новолуния. Измените внешний облик — прическу, цвет волос, макияж, стиль в одежде. Сядьте на диету, сбросьте лишний вес, если он есть, или, наоборот, поправьтесь немного, если вы чрезмерно исхудали от своей несчастной любви.

При этом помните: вы это делаете не для того, чтобы еще раз попытаться обратить на себя внимание его, любимого, которого вы оставляете в прошлом, — вы это делаете для того, чтобы обновленной вступить в будущее, где вас ждет настоящая любовь. Внушите себе, что это была ошибка, а настоящее счастье впереди!

*(Продолжение 12 февраля.)*



3-й лунный день (8:14); Луна в Рыбах; 1-я фаза

- День астрального воина, очень активный, связан с инстинктом опасности, агрессией, борьбой. Используйте свою энергию для самозащиты, иначе можете оказаться в числе жертв.

## ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ



Научившись хоть немного любить и уважать себя, вы увидите, что вам стало гораздо легче любить других людей. Попробуйте увидеть хорошее и привлекательное даже в первом встречном, ведь в каждом человеке можно найти что-то интересное, достойное любви и уважения. А значит, свет не сошелся клином на нем, дорогом и единственном, если вокруг столько интересных людей.

Настройте себя на мысль, что вы обязательно встретите свою половинку, независимо от того, сколько вам лет. Будьте уверены — и это произойдет.



4-й лунный день (8:32); Луна в Овне (4:50); 1-я фаза

- Первый из неблагоприятных дней лунного месяца, тяжелый и неоднозначный. Любые контакты, знакомства сегодня будут тяжело переноситься и могут плохо закончиться. Спите побольше и запомните все, что вам привиделось. Занимайтесь фитотерапией, приготовлением лекарств, работайте с растениями.

## ЖЕНЩИНА-ЗИМА



У женщины-зимы белая с оттенками (розоватым, прозрачно-голубоватым, холодным фарфоровым, оливковым) кожа, быстро загорающая. Ресницы и брови темные, губы чуть синеватым

оттенком. Волосы, как правило, темно-русые, темно-коричневые, коричнево-черные или чисто черные, с холодным пепельным блеском. Глаза с яркими белками и насыщенным цветом радужки, которая может быть серой, прозрачно-зеленой, темно-карей, черной.

**14 февраля**



**Четверг**

5-й лунный день (8:52); Луна в Овне; 1-я фаза

- День связан с искушением новизной. Сегодня хорошо быть в дороге. Запрещено голодать и ограничивать себя в еде и впечатлениях. Даже если вы на диете, не волнуйтесь — сегодня можно есть что угодно и сколько угодно.

### **ПЕРВАЯ ФАЗА: ЛУНА СОВЕТУЕТ**

 Чем ближе ко второй фазе, тем внимательней нужно быть к себе и происходящим событиям. Вообще, смена фаз всегда критический момент, а потому относиться к ней надо ответственно. Контролируйте свои эмоции и поведение, не будьте излишне строги к окружающим. В эти дни все становятся эмоциональны, людям несложно потерять равновесие.

Держите себя в руках и не позволяйте общей негативной энергетике одолеть вас. Иначе вам будет сложнее настроиться на следующий период.

**15 февраля**



**Пятница**

6-й лунный день (9:13); Луна в Тельце (13:06); 1-я фаза

- День пророчеств, гаданий, медитации и телепатических явлений. Сегодня обостряются чувствительность и восприимчивость. В этот день наблюдали за небом. Занимайтесь дыхательными упражнениями.

ми, вдыхайте приятные вам запахи. Не избегайте общения — любые контакты сегодня благоприятны.

## СРЕТЕНИЕ ГОСПОДНЕ

По Евангелию, в этот день Мария принесла Иисуса в храм на сороковой день после Его рождения. Там состоялась встреча Его с праведным Симеоном — знамение встречи Ветхого и Нового Заветов. У древних славян — день, когда «зима с летом встречается».

В любом случае Сретение считалось праздником очищения. Сопровождался он действиями, направленными на устранение негативной энергетики жилища, скопившейся за зиму (выгоняли из дома кикимору).

Для очищения хозяин дома брал икону Христа Спасителя и с ней обходил каждое помещение, трижды останавливаясь и с поклоном произнося: «Господи Боге наш, войди к нам и благослови».

**16 февраля**



**Суббота**

7-й лунный день (9:37); Луна в Тельце; 1-я фаза

- День разгула стихий, связан с энергией воздуха. Сегодня лучше молчать, не суетиться попусту, не сплетничать, не давать пустых обещаний. Обратитесь к своему ангелу-хранителю. Не ешьте куриного мяса и яиц — они плохо усваиваются организмом. Стрижка волос привлечет к вам ссоры и тяжбы, конфликты с начальством.

## ЛУНА В ТЕЛЬЦЕ



Интересно, что по астрологическим канонам дни Тельца позволяют проявить лучшие качества Луны: в этом знаке она чувствует себя

комфортно. Телец — знак зодиака, который усиливает и стабилизирует лунное влияние.

Для сравнения: находясь в других знаках, Луна способствует изменчивости.

Лучшие качества дней Тельца: надежность, упорство, любовь. Отрицательные: упрямство, недоверчивость, косность, ревность, боязнь перемен.

## 17 февраля



## Воскресенье

8-й лунный день (10:06); Луна в Тельце; 2-я фаза(23:31)

- Сегодня будьте особо осторожны в обращении с огнем. Пища должна быть легкой: зерна, злаки. День хорош для посещения церкви, покаяния. Готовьте лекарственные препараты, занимайтесь омолаживающими процедурами. Посетите баню или косметический салон.

### ЖИВОЕ ДЫХАНИЕ ЗЕМЛИ



Для того, чтобы достичь успеха в садоводстве, надо обязательно знать о естественных ритмах, о дыхании земли. Ведь когда земля «вдыхает» при убывающей Луне, она вытягивает из надземной части растения все соки, которые в этот момент уходят в корни. А когда земля «выдыхает» при растущей Луне, соки идут вверх — в стебель, ствол, листья, цветы, плоды.

## 18 февраля



## Понедельник

9-й лунный день (10:41); Луна в Близнецах (0:49); 2-я фаза

- Первый сатанинский день лунного месяца. День иллюзий, заблуждений, обманов и отравлений, причем отравиться можно

даже качественными продуктами. Проводите очистительные процедуры.

## САЛАТ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ



15 крупно нарезанных листьев зеленого салата, 100 г раскрошенного твердого сыра, 4 ст. ложки измельченных грецких орехов, 4 ст. ложки оливкового масла,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки уксуса.

Листья салата смешать с орехами и сыром, полить их заправкой из оливкового масла и уксуса, посолить и поперчить по вкусу.

### 19 февраля



### Вторник

10-й лунный день (11:23); Луна в Близнецах; 2-я фаза

- День связан с традицией, родом, семьей – созиданием во всех смыслах. Наилучшее время для сна, отдыха, самоуглубления, осмысления прошлого, укрепления семьи. Хорошо начинать строительство дома. Пейте больше жидкости, посетите парную баню. Проявляйте чуткость и альтруизм.

## СКОРАЯ ПОМОЩЬ ЛЕГКИМ



В дни Близнецов особенно уязвимы легкие, поэтому противопоказаны легочные и дыхательные процедуры и упражнения, операции на грудной полости.

Если вас беспокоят легкие и горло, приготовьте отличное средство. Оно успокаивает кашель, разжижает мокроту, предохраняет воспаленную слизистую оболочку от раздражения. Возьмите по 1 ч. ложке цветков мальвы и корня алтея, залейте 1 стаканом кипятка, прогрейте 15 минут на водяной бане, дайте настояться. Пейте теплым по 0,5 стакана 2 раза в день.



11-й лунный день (12:14); Луна в Раке (13:43); 2-я фаза

- День преображения, чистоты и строгости. Будьте осторожны и внимательны в выполнении любого дела. Хороший день для занятий йогой, чисток, магических практик. Нельзя бросать начатое. День очень силен энергетически, в человеке может пробудиться огромная природная сила. Считается, что в этот день нельзя брать в руки нож, колющие и режущие предметы. Перегрузки сегодня противопоказаны.

### В ГОСТЯХ У ВОДОЛЕЯ



Замечено, что, если лунный Водолей на несколько суток останавливается в гостинице или у знакомых, помещение моментально принимает такой вид, словно он живет там уже долгие годы. Любой Водолей способен «обжить» самое холодное и бездушное помещение. Лунному Водолею свойственно неприятие строгих линий и тяжелых, внушительных предметов обстановки. Ему нравится современный стиль с легкой мебелью, которую можно без усилий передвигать.

Любит он многочисленные безделушки, цветы, особенно вьющиеся и с длинными листьями, и обилие свежего воздуха — ведь это его стихия.



12-й лунный день (13:12); Луна в Раке; 2-я фаза

- Очень мощный день, день включения космической энергии любви, милосердия, терпения и сострадания. Посетите церковь, получите причащение. Подавайте милостыню (особенно если вас об этом просят), дарите подарки. Сегодня возможны сны-откровения.

## ГАРДЕРОБ ЖЕНЩИНЫ-ЗИМЫ

 В выборе одежды женщины типа зима (см. 13 февраля) следует отдавать предпочтение тонам отчетливым и холодным: снежно-белому, глубокому черному, рубиновому, едко-розовому, лиловому, темно-фиолетовому, изумрудному. А вот желтоватые, молочно-коричневые, персиковые и линялые теплые оттенки не рекомендуются. Шарф или платок подойдут из блестящего шелка и сияющего люрекса.

Красоту женщин зимнего типа подчеркивают украшения из серебра и серебристых металлов, очень украшает их жемчуг в холодных белых, серых, черных или голубоватых тонах. При выборе очков выбирать нужно яркие и необычной формы оправы.

### 22 февраля



### Пятница

13-й лунный день (14:17); Луна в Раке; 2-я фаза

- День изменения и преображения. Ситуации прошлого в этот день обычно повторяются. Возможно возвращение давних связей. Рекомендуется размышлять о своем предназначении, о причинах событий своей жизни. Голодать нельзя — ешьте все что хотите. Сегодня наилучший день для того, чтобы овладеть новыми навыками, освоить какое-нибудь ремесло.

### ЛУНА В РАКЕ

 Наиболее полезные черты нахождения Луны в Раке — эмоциональность, восприимчивость, мягкость, уступчивость, терпение, сочувствие, верность. Им противостоят негативные факторы, такие как слабость, лень, капризность, боязливость, легкомыслие.

Отметим очень важный момент: Рак — это естественный дом Луны, в этом знаке она чувствует себя наиболее комфортно. И позволяет раскрыть самые лучшие лунные качества человека.

**23 февраля**



**Суббота**

14-й лунный день (15:26); Луна во Льве (1:11); 2-я фаза

- День начала самых больших и важных дел. Все начатое сегодня удается особенно хорошо. Обращайте внимание на то, кто и куда вас сегодня зовет, на приметы, символы, знаки, вообще на любые мелочи — вы сможете многое понять, узнать свой путь, свою судьбу, свое предназначение в этой жизни. Сегодня лучший день для голодания.

### **ВТОРАЯ ФАЗА: ЛУНА СОВЕТУЕТ**

 Не раздражайтесь пона掸асну, не суетитесь, избегайте психических перегрузок, остерегайтесь конфликтов и прочих ситуаций, которые лишают вас энергии: зачем тратить на это драгоценный ресурс? Не лучше ли использовать его во благо себе и своим близким? В полнолуние контролировать ситуацию очень сложно, поэтому необходимо держать себя в руках.

Кстати, если вы увлекаетесь траволечением, то знайте, что собранные в полнолуние травы обладают самыми сильными целебными свойствами.

**24 февраля**



**Воскресенье**

15-й лунный день (16:39); Луна во Льве; 2-я фаза

- Второй из сатанинских в лунном цикле, день разгула темных сил и борьбы со злом. Сегодня человек особенно подвержен влечениям

и искушениям плоти. Страйтесь не поддаваться внушению, лени и земным соблазнам, управляйте своими чувствами. Рекомендованы пост, чистки и воздержание.

## ВЛАСИЙ



Древний праздник Волоса, или Велеса. День очень важных обрядов для обретения достатка и благополучия в доме. Сегодня хорошо работают молитвы о помощи при болезнях горла.

Для привлечения внимания хранителя домашнего очага необходимы камешек, веточка, шишка или другой небольшой предмет, взятый на природе — на том месте в лесу, парке, на даче, где вы чувствуете прилив сил, ощущаете положительные эмоции («место силы»). Этот предмет обматывают своими волосами (три волоса из головы вырвать и сложить или сплести вместе). Оберег прячется в доме, в малодоступном месте. Через год его закапывают или сжигают.

## 25 февраля



## Понедельник

16-й лунный день (17:54); Луна в Деве (9:51); полнолуние (23:27)

- Стремитесь к гармонии, равновесию, сохраняйте спокойствие и душевный комфорт. Крик и агрессия должны быть полностью исключены — сегодня они могут привести к необратимым процессам, как физическим, так и психическим. Сегодня нельзя убивать даже насекомых. Кормите птиц, занимайтесь искусством и медитацией.

## КОГДА ЛУЧШЕ САЖАТЬ И СЕЯТЬ



Сеять и сажать растения, плоды которых находятся в земле (например, картофель, морковь), рекомендуется при убывающей Луне,

а растения, плоды которых находятся над землей (зеленый салат, горошек, помидоры, огурцы), — при растущей Луне.

При этом надо помнить, что полнолуние и новолуние — кризисные моменты, когда происходит переход от одного ритма к другому. Земля как бы замирает, на миг задерживает дыхание. В эти дни лучше ничего не сажать и не сеять: земля «не дышит», значит, ее силы и энергии не получат ни корни, ни ствол.

**26 февраля**



**Вторник**

17-й лунный день (19:10); Луна в Деве; 3-я фаза

- День радости бытия, любви и творчества. День экстаза. Благоприятное время для заключения брака по любви — любовь в этой семье не угаснет никогда. Ничего не планируйте в этот день, живите по свободному графику. Тяжелая работа сегодня противопоказана. В результате стрижки появятся препятствия в делах, возникнут болезни.

### **СОВМЕСТИМОСТЬ ЛЮДЕЙ И ЖИВОТНЫХ**



**Скорпион.** Собаки: терьер, борзая, комондор, ирландский волкодав. Кошки: черные, гладкошерстные. Другие животные: ворон, хорек, крыса.

**Стрелец.** Собаки: бладхаунд, колли, сеттер, бульдог. Кошки: короткошерстные, полосатые, двухцветные. Другие животные: петух, белка.

**Козерог.** Собаки: лайка, немецкая овчарка, леонбергер. Кошки: черные, белые, умеренной пушистости. Другие животные: козел, еж, крот, лебедь.

**Водолей.** Собаки: далматин, бладхаунд, пойнтер, карттерьер. Кошки: полудлинношерстные, чер-

ные, трехцветные. Другие животные: верблюд, ласточка.

**Рыбы.** Собаки: бассет, спаниель, слугги. Кошки: полудлинношерстные, белые, серые, рыжие, двухцветные. Другие животные: варан, чиж, амадины.

**27 февраля**



**Среда**

18-й лунный день (20:28); Луна в Весах (16:00); 3-я фаза

- В эти лунные сутки окружающая действительность будет как зеркало отражать нашу истинную сущность. День иллюзий, обманов, срывания масок. Алкоголь, курение сегодня противопоказаны. Лучший день для посещения бани, массажа, растираний.

### **ТРЕТЬЯ ФАЗА: ЛУНА СОВЕТУЕТ**



Очень характерная особенность третьей фазы — перестройка планов, перемена мнений. В этот период мы можем изменить принятое ранее решение.

Очень часто в это время у людей меняются вкусы, и те, кто всегда смотрит по телевизору лишь детективы, вдруг неожиданно для самих себя включают чемпионат по прыжкам в воду и получают огромное удовольствие от просмотра.

**28 февраля**



**Четверг**

19-й лунный день (21:48); Луна в Весах; 3-я фаза

- День связан с нравственной очисткой души и совести. Рекомендуется обдумать свои поступки, мысленно покаяться, избавиться от лжи, гордыни. Вечером посмотрите на звезды.

## ЧЕМ ПОРАДОВАТЬ ДЕТЕЙ?

### Салат из бананов со сливками

2—3 банана, 200 мл сладких сливок, 4 мандарина.

Бананы и мандарины очистить. Бананы нарезать кубиками, мандарины — небольшими кусочками, добавить сливки и все перемешать.

### Коктейль «Мультики»

100 мл абрикосового сока, 100 г мороженого пломбир, 30 г консервированных фруктов.

Охлажденный сок и мороженое взбить в миксере. В бокалы положить фрукты, налить коктейль.



**1 марта**



**Пятница**

20-й лунный день (23:08); Луна в Скорпионе (20:32);  
3-я фаза

- День самопознания, углубления, наблюдения за небесными знаменниями. День аскезы и смирения. Находитесь вблизи дома, занимайтесь семьей, уделите внимание детям. Не проявляйте гордыню, не скорьтесь. Сегодня не ешьте мяса, не напрягайте зрение.

## ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ПРОЛЕТИЯ



В древней Руси до 1492 года март считался первым месяцем; когда год начали считать с сентября, до 1699 года он был седьмым; а с 1700-го — третьим. С марта месяца начиналось русское *пролетие* (весна).

Март — как первый месяц весны — период, который как никакой другой требует максимально внимательного отношения и к телу, и к душе. В народной традиции сохранилось это знание: как просыпаться вместе с природой, правильно и гармонично. И обязательно как можно больше находиться на свежем воздухе.



Продолжение 20-го лунного дня; Луна в Скорпионе; 3-я фаза

- Действуют рекомендации предыдущего дня.

## ЛУНА В СКОРПИОНЕ

 Самые позитивные качества, которые приобретает Луна, проходя через знак Скорпиона: независимость, решительность, сила воли, настойчивость, выдержка, интуиция. Среди негативных характеристик выделяются: импульсивность, вспыльчивость, властность.

Скорпион в астрологии — знак ущербного положения для Луны.

Дни Скорпиона наделяют нас повышенной нервозностью и агрессивностью.



21-й лунный день (0:27); Луна в Скорпионе; 3-я фаза

- День активности и решительных действий. Лучший день лунного месяца для перехода на новое место работы, начала путешествия, поездки, вообще для начала любого важного дела. Рекомендуются любые физические упражнения, движение, закаливание, купание в холодной воде. Побудьте на свежем воздухе. Не переедайте, избегайте жирной и тяжелой пищи.



## КОГДА И ЧТО САЖАТЬ

- Луна в знаках зодиака, относящихся к стихии Огня (Овен, Лев, Стрелец), воздействует на плоды, находящиеся на надземной части растения.
- Луна в знаках зодиака, относящихся к стихии Земли (Телец, Дева, Козерог), воздействует на корни и на плоды, находящиеся в земле.

- Луна в знаках зодиака, относящихся к стихии *Воздуха* (Близнецы, Весы, Водолей), действует на цветы всех растений.
- Луна в знаках зодиака, относящихся к стихии *Воды* (Рак, Скорпион, Рыбы), действует на листья.  
*(Продолжение 27 марта.)*

**4 марта**



**Понедельник**

22-й лунный день (1:43); Луна в Стрельце (0:09); 3-я фаза

- День мудрости и получения знаний. Расшифровывайте священные символы, тексты, знаки. Это день щедрости, нельзя ограничивать себя в еде и питье.

### **ЗДОРОВЬЕ В ДНИ СТРЕЛЬЦА**

 В дни Стрельца сильно уязвима печень. На этом органе нельзя проводить хирургические вмешательства. Лунный Стрелец плохо реагирует на острую жирную пищу. Также день не подходит для лечения (переливания) крови и желчного пузыря: кровеносная система при Луне в Стрельце очень ранима. Не рекомендуются в эти дни долгие походы, туризм, пешие прогулки: неожиданно могут возникнуть боли в бедрах и пояснице. В дни Стрельца благополучно проходит лечение легких, благотворно сказываются дыхательные упражнения.

**5 марта**



**Вторник**

23-й лунный день (2:50); Луна в Стрельце; 4-я фаза(0:53)

- Избегайте толпы, людных мест, чтобы не навлечь на себя агрессию. День освящения дома – окуривайте свое жилище травами, зажигайте свечи. Не употребляйте мяса, молочных продуктов.



Рыбы, как правило, люди творческие. Если они не пишут стихи, то играют на музыкальных инструментах, или рисуют, или мастерят — руки у них золотые, и в ручной работе они видят элемент творчества. Поэтому для лунной Рыбы жизненно важно иметь возможность реализовывать свои творческие устремления. Дом для этого самый подходящий плацдарм. Вместо того чтобы замыкаться в себе и остро ощущать неустроенность окружающего мира, Рыбам лучше было бы зложить душу в оформление и обустройство своего дома.

**6 марта**



**Среда**

24-й лунный день (3:46); Луна в Козероге (3:12); 4-я фаза

- День супружества, трансформации сексуальной энергии. Хороший день для зачатия ребенка. В этот день хорошо начинать строительство нового дома. Ослабленному человеку лучше побольше отдыхать, спать. Успешным будет экстрасенсорное лечение.

### ДЕНЬ ПРЕПОДОБНОГО ТИМОФЕЯ



С 6 марта — преподобного Тимофея — рекомендовалось проводить не менее часа в день на неторопливой прогулке, лучше в одиночестве (по крайней мере в этот день обязательно). Почему? С 6 по 9 марта Солнце проходит середину зодиакального знака Рыб, символизирующего подведение итогов, осознание духовного опыта. Итоги «земного» года подводит Рождество, когда Солнце находится в середине знака Земли — Козероге. Духовный год, сим-

волизирующий Христа, относится к стихии Воды, знаку Рыб. Во время таких прогулок должно происходить слияние опыта телесного, духовного и жизненного. Необходимо осознать истинны и ценности, накопленные за прошедший год.

**7 марта**



**Четверг**

25-й лунный день (4:30); Луна в Козероге; 4-я фаза

- День обретения мудрости и защиты, пробуждения высших психических способностей. День пророчеств и гаданий. Избегайте суевья, обращайте внимание на всевозможные знаки судьбы, развивайте в себе наблюдательность и внутренний слух, контролируйте свои мысли.

#### **ЧЕТВЕРТАЯ ФАЗА: ЛУНА СОВЕТУЕТ**

 Если для вас очень важна работа, старайтесь не назначать в этот период важных встреч с потенциальными и имеющимися клиентами и партнерами. Это плохое время для того, чтобы приступить к реализации нового проекта.

Если же вы надумали попросить у начальства прибавки, то на четвертой фазе этот номер не пройдет.

**8 марта**



**Пятница**

26-й лунный день (5:06); Луна в Водолее (6:00); 4-я фаза

- Опасный день. День ложного обольщения собственными достижениями, когда в человеке просыпаются тщеславие, гордыня. Воздержитесь от активной деятельности, суевья, болтовни. Не тратьте слишком много энергии, иначе можете перерасходовать свои силы. Ешьте рыбу и различные травы.

## ЛУЧШИЙ ДЕНЬ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ РЕБЕНКА

По наблюдениям специалистов, замечено, что у людей оплодотворение значительно чаще происходит в первую половину лунного месяца — во время прибывающей Луны, то есть тогда, когда организм набирает, накапливает энергию. Сама природа заботится о том, чтобы именно перед полнолунием, во вторую фазу Луны, происходило как можно больше зачатий! Потому что это самое удачное время для зачатия сильного, выносливого, здорового и устойчивого в жизни ребенка.

Самое удачное время для зачатия ребенка — вторая фаза Луны, перед полнолунием.

(Продолжение 9 марта.)

**9 марта**



**Суббота**

27-й лунный день (5:34); Луна в Водолее; 4-я фаза

- Мистический день, день откровений и познания тайн. Рекомендуется расслабляться, медитировать, слушать музыку. Посетите церковь, получите причащение. Как можно больше общайтесь с природой. Купайтесь, обливайтесь водой. Сегодня можно гадать по воде, заговаривать воду.

## ЛУЧШИЙ ДЕНЬ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ РЕБЕНКА

Если у вас овуляция всегда происходит перед полнолунием, во вторую фазу Луны, то вас можно поздравить: вы гармоничный, сильный человек, у вас благоприятная карма, вы очень близки к природе и ее закономерностям, и у вас есть возможность зачать ребенка во вторую фазу Луны, то есть произвести на свет такого же сильного, гармоничного, здорового и не отягощенного кармическими проблемами человека, как и вы сами.



Но у большинства женщин овуляция происходит в другие, самые разные сроки и фазы Луны, потому что нет такой единой для всех женщин закономерности, нет единых сроков этих физиологических процессов.

**10 марта**



**Воскресенье**

28-й лунный день (5:57); Луна в Рыбах (9:17); 4-я фаза

- День начала добрых дел, духовных практик. Сажайте растения, старайтесь быть в благостном настроении, стройте планы и проекты. Запрещено рвать цветы и пилить деревья. Рекомендована «сухая» голодовка, не ешьте мяса, зерен, пейте соки.

### **МЕДОВАЯ МАСКА ДЛЯ ГУБ**



Медовая маска очень хорошо размягчает губы, особенно когда они шелушатся. Сначала помассируйте губы в течение 1 минуты мягкой зубной щеткой, а затем нанесите толстым слоем мед. Через 10 минут просто его слизжите — и вкусно, и полезно. Такую маску можно делать хоть каждый день. Но не следует прибегать к этому средству, если у вас на мед аллергия!

**11 марта**



**Понедельник**

29-й и 1-й лунные дни (6:17); Луна в Рыбах; новолуние (22:51)

- 29-й день — один из самых опасных дней лунного месяца. Сны обманчивы и пугающие, пророчества лживы. Не начинайте никаких новых дел, не решайте важных вопросов, занимайтесь только самыми обычными житейскими делами.
- 1-й день. День творческих замыслов. Создавайте положительные мыслеобразы, настраивайтесь на удачу, поддерживайте себя в течение дня в радостном настроении.

## МАСЛЕНИЦА



Древний языческий праздник в преддверии весны, который удачно вписался в череду православных обрядов. Масленицу празднуют в течение всей последней недели перед Великим постом. Это сюжетный праздник со сложившимися вековыми традициями и обрядами.

Последнее воскресенье перед Масленицей называется еще мясопустом — тесть звал зятя «доедать барана» — это последний день, когда можно есть мясо. Начиная с понедельника всю неделю можно есть сыр, масло, яйца, молоко, сметану, блины. Поэтому Масленая неделя называлась еще Сырной.

*(Продолжение 12 марта.)*

### 12 марта



### Вторник

2-й лунный день (6:36); Луна в Овне (14:16); 1-я фаза

- В этот день хорошо закладывать какой-нибудь цикл: будь то цикл физических упражнений, или длительная диета, или информационный цикл. Хороший день для занятий йогой, работы со своим телом.

## МАСЛЕНИЦА



Каждый день Масленой недели раньше имел свое название и отмечался по-разному. Понедельник Масленой недели назывался «встреча». С соломенным чучелом Масленицы ездили кататься с высоких снежных гор и смотреть, с какой стороны весна идет.

Второй день Масленицы назывался «заигрыши», парни и девушки катались на санях, водили хороводы,

хозяйки зазывали гостей. Третий день — «лакомки». Собирались за праздничный стол с блинами только родня. В этот день муж с женой обязательно должны были ехать в гости к родным жены. Вот откуда пошла поговорка «к теще на блины».

Начиная с четверга Масленица называлась в народе широкой. Катались на лошадях, устраивали гулянья, кулачные бои. Пятница — «тещины вечерки», а суббота — «золовкины посиделки». В эти дни отдыхали от гуляний, сидели за семейным столом и опять же угощались блинами.

**13 марта**



**Среда**

3-й лунный день (6:56); Луна в Овне; 1-я фаза

- Самое лучшее время для занятий боевыми искусствами. Побудьте на природе, пусть стихия ветра подпитает вас энергией. Если вы боитесь в этот день, это может означать, что вы плохо контролируете свою агрессию и у вас недостаточно силы воли.

### **ЛУНА В ОВНЕ**

 В дни Овна люди склонны к конфликтам, очень эмоциональны, агрессивны, напряженны, вспыльчивы, импульсивны. Даже спокойные люди в это время способны проявить резкость. Поэтому нужно держать себя под контролем. С другой стороны, в эти бурные дни нам легче решать наболевшие вопросы. Луна в Овне располагает людей к риску. Именно сегодня в головах появляются смелые идеи и рождаются отчаянные планы.



4-й лунный день (7:17); Луна в Тельце (22:07); 1-я фаза

- Если вы несдержаны на язык, сегодня вам лучше помолчать. Не принимайте скоропалительных решений, обдумывайте свои поступки. Лучшее, чем можно заняться в этот день, — воспоминания, медитация, самоуглубление. Сон сегодня очень важен, в нем могут приоткрыться тайны как прошлого, так и будущего. Так что спите побольше и запоминайте все, что вам привиделось.

### **БЛИНЫ С НАЧИНКОЙ**



Для блинов:  $1\frac{1}{3}$  стакана пшеничной муки,  $2\frac{1}{2}$  стакана молока, 3 яйца, 1 ст. ложка сахара,  $\frac{1}{3}$  ч. ложки соли, 2—3 ст. ложки расщительного масла.

Для начинки: 300 г свежего творога, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сметаны, 2 желтка или 1 яйцо, соль по вкусу.

Для обжаривания блинчиков: 100 г масла.

Испечь блины. Подготовить начинку таким образом: творог растереть с сахаром, сметаной, желтками, посолить по вкусу. Для ароматизации начинки можно добавить высушеннную, тонко смолотую и просеянную лимонную или апельсинную корочку, а также цукаты или изюм.

На блин положить ложку творожной начинки, завернуть конвертом, обжарить в масле с обеих сторон, подавать к столу.



5-й лунный день (7:40); Луна в Тельце; 1-я фаза

- День связан с искушением новизной. Сегодня хорошо быть в дороге. Запрещено голодать и ограничивать себя в еде и впечатлениях.

Даже если вы на диете, не волнуйтесь — сегодня можно есть все что угодно и сколько угодно. Любое начатое в этот день дело необходимо доводить до конца, иначе можете нанести себе вред.

## ЗДОРОВЬЕ В ДНИ ТЕЛЬЦА

 В дни Тельца люди становятся чувствительны к пище. Нужно следить за рационом, особенно за качеством употребляемого. При Луне в Тельце нельзя ни голодать, ни переедать, во всем нужно соблюдать меру.

Дни Тельца противопоказаны для лечения желез внутренней секреции (зато они подходят для операций и процедур на половых органах).

В дни Тельца максимально эффективны всевозможные полоскания и ингаляции. Если вы часто простужаетесь, примите профилактические меры, чтобы предотвратить болезнь. Хорошо в эти дни пить травяные настои.

(Продолжение 16 марта.)

**16 марта**



**Суббота**

6-й лунный день (8:07); Луна в Тельце; 1-я фаза

- День пророчеств, гаданий, медитации и телепатических явлений. Сегодня обостряются чувствительность и восприимчивость. В этот день наблюдали за небом. Занимайтесь дыхательными упражнениями, вдыхайте приятные вам запахи. Не избегайте общения — любые контакты сегодня благоприятны.

## ЗДОРОВЬЕ В ДНИ ТЕЛЬЦА



В дни Тельца уязвимы горло и эндокринная система. Следите за здоровьем желез внутренней секреции.

В дни Тельца нельзя проводить операции на шее и горле, в том числе внешние (косметические процедуры на шее, глубокие пилинги, удаление родинок, папиллом и т. п.).

В этот период возрастает нагрузка на голосовые связки, челюсти, уши. Сегодня следует как можно меньше говорить, нельзя повышать голос, а также бывать в шумных местах, чтобы не спровоцировать болезни этих органов.

**17 марта**



**Воскресенье**

7-й лунный день (8:39); Луна в Близнецах (9:08); 1-я фаза

- День разгула стихий, связан с энергией воздуха. Сегодня лучше молчать, не суетиться попусту, не сплетничать, не давать пустых обещаний. Обратитесь к своему ангелу-хранителю. В этот день не надо есть куриного мяса и яиц — они плохо усваиваются организмом.

### **ПРОЩЕНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ**

 Последний день Масленицы — Прощеный день, или Прощеное воскресенье, — это своеобразная подготовка, духовный настрой перед входением каждого человека в Великий пост — самый длинный и ответственный в христианской традиции.

Прощеное воскресенье — один из этапов духовной работы, который необходимо проделать. В этот день искренне, от всего сердца просите прощения — у родных, друзей, Бога. Искренне, от всего сердца, простите своих обидчиков: без прощения обид нашим ближним мы не сможем получить прощения от Отца Небесного. Сходите на кладбище, в церковь или хотя бы вспомните об ушедших из вашей жизни близких.



8-й лунный день (9:19); Луна в Близнецах; 1-я фаза

- Сегодня будьте особо осторожны в обращении с огнем. Пища должна быть легкой: зерна, злаки. День хорош для посещения церкви, покаяния. Готовьте лекарственные препараты, занимайтесь омолаживающими процедурами. Посетите баню или косметический салон.

## НАЧАЛО ВЕЛИКОГО ПОСТА



**Великий пост считается самым длинным, самым строгим и самым важным постом года. Семь недель, когда нельзя есть мясо-молочные продукты, яйца и рыбу. Необходимо помнить, что воздержание от этих продуктов не цель, а лишь средство. В дни поста главное очистить свою душу, ослабить воздействие на нее страстных помыслов и греховых привычек, а телесное воздержание должно способствовать этому, дисциплинируя волю и напоминая нам об особой важности времени Великого поста для души.**



9-й лунный день (10:06); Луна в Раке (21:54); 2-я фаза(20:27)

- Первый сатанинский день лунного месяца. Тяжелый день, день иллюзий, заблуждений, обманов и отравлений, причем отравиться можно даже качественными продуктами. Не ешьте мяса и грибов, воздержитесь от алкоголя. Проводите очистительные процедуры и избавляйтесь от всего лишнего.

## ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛУКОМ



«За кашей, всегда гречневой, с топленым салом, а в постные дни с постным маслом, дело шло веселей тут уже не зевай, а то ложкой едва возьмешь, она уже по дну чашки стучит».

*В. А. Гиляровский. Москва и москвичи*

**2 стакана гречневой крупы, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль.**

Гречку переберите, вымойте и обсушите в кастрюле, постоянно помешивая, посолите. Когда крупа станет сухой и рассыпчатой, залейте 3 стаканами кипятка. Накройте крышкой и варите на самом маленьком огне, не перемешивая. Поджарьте мелко нарезанный лук на растительном масле и положите его в готовую кашу. Дайте каше хорошо упреть, завернув кастрюлю в газету и поставив под подушку.

**20 марта**



**Среда**

10-й лунный день (11:01); Луна в Раке; 2-я фаза

- Наилучшее время для сна, отдыха, укрепления семьи. Хорошо в этот день подумать о традициях своей семьи. Проявляйте чуткость и альтруизм. Созидание – вот девиз дня.

### **ЧТОБЫ КОЖА РУК БЫЛА НЕЖНОЙ: ДОМАШНИЙ КРЕМ ИЗ ПОДОРОЖНИКА**



1 ст. ложку листьев залейте стаканом кипятка, дайте настояться в течение 8—9 часов под крышкой, процедите. Затем разотрите 50 г сливочного масла с 1 ч. ложкой меда, добавьте туда 1 ч. ложку настоя подорожника и тщательно все разотрите. Крем храните в холодильнике.

**21 марта**



**Четверг**

11-й лунный день (12:02); Луна в Раке; 2-я фаза

- День преображения, чистоты и строгости. Будьте осторожны и внимательны в выполнении любого дела. Нельзя бросать начатое. Перегрузки сегодня противопоказаны.



Ориентироваться в творческом процессе можно только на собственные представления, но подмечено, что лунные Рыбы не любители острых углов и вообще предметов с ярко выраженными заостренными линиями, угнетают их и яркие контрастные цвета.

Обстановка и цвет дома лунной Рыбы должны быть по возможности мягкими. Вероятно, из-за своей тяги к слаживанию острых моментов и конфликтных ситуаций Рыбы реализуют тот же принцип в своем доме, скрывая углы комнаты мебелью, цветами, музыкальными инструментами и прочим, на что хватает места и фантазии.

## 22 марта



## Пятница

12-й лунный день (13:09); Луна во Льве (9:48); 2-я фаза

- Очень мощный день, день включения космической энергии любви, милосердия, терпения и сострадания.

### СОРОКИ. СОРОК МУЧЕНИКОВ



Заклинание весны — в природе и в себе. В этот день в старину дарили друг другу ржаных птичек из пресного теста. В костре жгли ненужный хлам. Окуливали травами-оберегами жилые помещения.

Если в помещении, где приходится проводить много времени, есть стойкое ощущение дискомфорта, быстро приходит усталость, раздражительность и т. д., простейший способ это поправить — окутивание тлеющими веточками можжевельника, акации, багульника, вереска, лавра, полыни, чернобыльника, чертополо-

ха. Особое внимание углам. Увеличить интенсивность дымного потока можно, если хорошо раскалить сковороду, бросить на нее горсть травы, быстро обойти весь периметр помещения. Проводить окуривание стоит по возможности часто.

**23 марта**



**Суббота**

13-й лунный день; Луна во Льве; 2-я фаза

- День изменения и преображения. Ситуации прошлого в этот день обычно повторяются. Голодать сегодня нельзя — ешьте все что хотите. Общайтесь, получайте новые знания. Сегодня наилучший день для того, чтобы овладеть новыми навыками, освоить какое-нибудь ремесло.

### **О ПОЛЬЗЕ СОБЛЮДЕНИЯ ПОСТОВ**

 Великий пост — уникальное время, в течение которого мощно регенерируются клетки печени — нашего основного энергетического депо.

Поэтому естественная чистка проходит для организма легко, безболезненно, эффективно, гарантируя здоровье на весь год. При этом пост вовсе не подразумевает голодовки, за исключением первого (Чистого) понедельника и последней (Страстной) пятницы, в которые рекомендуется полный отказ от пищи.

*(Продолжение 24 марта.)*

**24 марта**



**Воскресенье**

14-й лунный день (15:33); Луна в Деве (18:48); 2-я фаза

- День призыва, день начала самых больших и важных дел. Все начатое сегодня удается особенно хорошо.

## О ПОЛЬЗЕ СОБЛЮДЕНИЯ ПОСТОВ

  
Однако, поскольку мы говорим о периоде поста как о времени чисток и восстановления нормальной работы организма, попробуем перечислить те продукты, которые доступны по цене и очень желательны в рационе (в том числе в течение всего года).

Это минеральная вода, свекла, морковь, лук, чеснок, квашеная капуста, брюква, репа, картофель, хрен, редька — в любом виде. Любые пророщенные зерна (злаки, семечки, горох, неиспользованные семена овощных культур). Зелень в любом виде. Сушеные тошинамбур, одуванчик, крапива, исландский мох, морская капуста, морские водоросли (сплат, ламинария, фукус). Бобовые, соя, дрожжи, отруби, пшено, гречка. Витаминные, травяные чаи.

**25 марта**



**Понедельник**

15-й лунный день (16:48); Луна в Деве, 2-я фаза

- Критический день, второй из сатанинских в лунном цикле, день разгула темных сил и борьбы со злом. Человек особенно подвержен влечениям и искушениям плоти. Сегодня снятся вещие сны и раскрываются тайны.

### ПЯТНАДЦАТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ: ВРЕМЯ ПОЗНАНИЯ ТАЙН

  
Как говорят в народе, пятнадцатый лунный день — «ни рыба ни мясо», «не худ и не добр». Это день «эмоционального разряда», что вполне естественно перед полнолунием. Может принести кратковременное блаженство, которое обычно

сменяется горьким разочарованием, особенно в сфере интимных отношений.

Все тайное в пятнадцатый день может стать явным, так что лучше быть предельно честным и правдивым, чтобы не пришлось впоследствии краснеть.

**26 марта**



**Вторник**

16-й лунный день (18:06); Луна в Деве; 2-я фаза

- Полнолуние. Сегодня душа наиболее свободна от тела. Крик, агрессию исключите полностью. Занимайтесь искусством и медитацией.

### **ВТОРАЯ ФАЗА: ЛУНА СОВЕТУЕТ**

 Вторая фаза, как известно, заканчивается полнолунием. В это время мы уже не можем сдерживать себя и вовсю расходуем накопленные силы. Очень часто в полнолуние нас мучает бессонница — не пугайтесь, это всего-навсего излишки внутренней энергии. Если не можете придумать, куда ее приложить, займитесь спортом: это никогда не повредит. А если не любите спорт, то потанцуйте: сходите на дискотеку, на открытый урок по танцам, или просто устройте танцевальную вечеринку у себя дома.

**27 марта**



**Среда**

17-й лунный день (19:27); Луна в Весах (0:30); полнолуние (12:28)

- День радости бытия, любви и творчества. Ничего не планируйте в этот день, живите по свободному графику. Выпейте вина, пообщайтесь с любимым человеком, проведите день весело, радостно.

## КОГДА И ЧТО САЖАТЬ



Для посадки листовых овощей выбираем дни Рака, Скорпиона и Рыб при растущей Луне.

Если сажаем цветы, то выбираем период растущей Луны и день Близнецов, Весов или Водолея, когда Луна больше всего воздействует на цветы.

Если собираемся посадить картофель, свеклу или морковь, то делаем это в период убывающей Луны, когда соки идут в корень, и день Тельца, Девы или Козерога, когда Луна воздействует на корни и плоды.

Если сажаем помидоры или огурцы, то выбираем период растущей Луны и дни Овна, Льва или Стрельца, когда Луна воздействует на плоды, развивающиеся над землей.

**28 марта**



**Четверг**

18-й лунный день (20:49); Луна в Весах; З-я фаза

- Окружающая действительность будет как зеркало отражать нашу истинную сущность. Очень полезно в этот день голодать. Сегодня могут проявиться старые болезни, особенно утром, после сна. Лучший день для всех видов лечения.

### ЗДОРОВЬЕ В ДНИ ВЕСОВ



При Луне в Весах уязвимы мочевой пузырь и почки. Сегодня их нельзя перегружать, не следует пить слишком много жидкости.

Также очень чувствительна эндокринная система, в первую очередь поджелудочная железа. В дни Весов особенно осмотрительны должны быть больные панкреатитом и диабетом.

Дни Весов подходят для пластических и косметических операций, лечения ушей, начала диеты и других процедур по снижению веса.

**29 марта**



**Пятница**

19-й лунный день (22:11); Луна в Скорпионе (3:52); 3-я фаза

- Опасный день, тяжелый, связан с черной магией, отравлениями. Очищайте себя и свое жилище, зажигайте свечи, читайте молитвы.

### **ЛУНА В СКОРПИОНЕ**

Сегодня сложно справляться с нервами и держать эмоции под контролем, но делать это необходимо. Иначе человека захватят всевозможные порывы, импульсы и страсти, а в указанное время это не пойдет на пользу.

В эти дни люди редко бывают довольны чем-либо. Их не устраивают они сами, окружающие, существующие обстоятельства, поступки, мнения... Жизнь видится в пессимистичных тонах. Хочется все резко изменить. Стоит это обдумать, но пока не приступать к действиям.

**30 марта**



**Суббота**

20-й лунный день (23:30); Луна в Скорпионе; 3-я фаза

- День самопознания, углубления, наблюдения за небесными знаменами. День аскезы и смирения. Нельзя экстрасенсорно лечить — можете потерять энергию. Уделите внимание детям. Не проявляйте гордыню, не ссорьтесь. Сегодня откажитесь от мяса.

## САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

500 г картофеля, 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла,  $\frac{1}{4}$  стакана уксуса.

Сваренный картофель очистите от кожуры, нарежьте ломтиками, сложите в миску, посолите, поперчите, смешайте с уксусом и растительным маслом, затем выложите горкой в салатник и посыпьте укропом, зеленью петрушки или мелко нарезанным зеленым луком.

Подается салат к горячему или холодному жареному мясу — телятине, баранине, свинине — и рыбе, а также как отдельное блюдо. Особенно вкусен этот салат, если он приготовлен из свежесваренного теплого картофеля.

**31 марта**



**Воскресенье**

21-й лунный день (0:30); Луна в Стрельце (7:12); 3-я фаза

- День активности и решительных действий. Рекомендуются любые физические упражнения, движение, закаливание, купание в холодной воде. Побудьте на свежем воздухе. Не переедайте, избегайте жирной и тяжелой пищи. Ешьте клюкву, калину, рябину.

### КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ВАМПИРА

Если вы вдруг почувствовали внезапное недомогание, усталость, присмотритесь к окружающим вас людям: не по их ли вине было нарушено ваше цельное энергетическое поле? И если вы почувствуете, что от кого-либо исходит неприязнь, холодок, лучше уйдите от этого человека, хо-

тъ бы выйдите в другую комнату, а еще лучше на свежий воздух или притворитесь спящим.

Могут помочь и такие простые приемы, как складывание фиги в кармане, перекрещивание рук или ног, мысленное создание вокруг себя стеклянного колпака. А встретив чей-то неприятный взгляд, произнесите мысленно: «Откуда пришло, туда и ушло», чуждая вам энергия повернет назад.

# Апрель

---

**1 апреля**



**Понедельник**

22-й лунный день (1:41); Луна в Стрельце; 3-я фаза

- День мудрости и получения знаний. День щедрости, нельзя ограничивать себя в еде и питье, а также в общении и новых впечатлениях.

## САДОВЫЙ УЧАСТОК В АПРЕЛЕ

 Что же нужно сделать в апреле на даче? Для начала посмотрите внимательно на свой сад, но старайтесь не ходить по участку, пока не просохла земля. Когда земля подсохнет, нужно собрать старые опавшие листья. Когда можно копать, определить просто: возьмите горсть почвы, сожмите и разожмите кулак: не распался комок — рано еще, распался на крупные куски — пришла пора, рассыпался в прах — вы уже припозднились.

**2 апреля**



**Вторник**

23-й лунный день (2:41); Луна в Козероге (9:34); 3-я фаза

- День разгула вампиров, день обольщений, разрушений. Противопоказаны риск и авантюры. Не поддавайтесь на провокации, не по-

такайте низменным помыслам, гневу, обжорству. Не употребляйте мяса, молочных продуктов.

## КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ В ТЕСТЕ



1 кочан капусты (примерно 1 кг), соль, перец.

Для теста: 1 стакан муки, 2 яйца, 1 ст.

ложка растительного масла; растительное масло для поджаривания.

Кочан очистить от верхних листьев, кончиком остального ножа вырезать кочерышку, опустить в кипящую подсоленную воду, сварить, отщедить, разобрать на листья. Каждый лист посыпать солью и перцем, используя вилку, обмакнуть в тесто из муки, яиц и растительного масла и сразу же обжарить на растительном масле. Подавать с картофелем.

3 апреля



Среда

24-й лунный день (3:30); Луна в Козероге; 4-я фаза (8:37)

- День супружества, трансформации сексуальной энергии. Ослабленному человеку лучше побольше отдыхать, спать. Хороший день для экстрасенсорного лечения. Если есть возможность, побудьте на природе, подышите лесным воздухом.

## ЛУНА В КОЗЕРОГЕ



Из положительных качеств, которые приобретает Луна в Козероге, стоит выделить практицизм, ответственность, дисциплинированность, чувство долга. Из отрицательных — холдность, пессимизм, замкнутость, недоверчивость. Луна в этом знаке делает человека расчетливым, осторожным и предусмотрительным.

Люди сконцентрированы на своих основных задачах, не воспринимают ничего, что не относится к делу, и решительно отмечают все, что мешает осуществлению задуманного.

## 4 апреля



## Четверг

25-й лунный день (4:07); Луна в Водолее (12:40); 4-я фаза

- День обретения мудрости и защиты, пробуждения высших психических способностей. День пророчеств и гаданий, работы со временем. Нельзя пить много жидкости и есть грубую пищу.

### ЧЕТВЕРТАЯ ФАЗА: ЛУНА СОВЕТУЕТ

Когда вас больше всего в жизни увлекает любовь, вы волей-неволей проверяете отношения на прочность. Но не нужно делать этого в четвертой фазе. Если вы поссоритесь со своей половиной, то еще долго не сможете прийти к согласию. Учтите, что те самые скандалы — крупные ли, мелкие, — из-за которых люди расстаются, происходят именно в этот период. И конечно, не спешите строить совместные планы на будущее и требовать от партнера принятия категорических решений.

## 5 апреля



## Пятница

26-й лунный день (4:36); Луна в Водолее; 4-я фаза

- Опасный день. Воздержитесь от активной деятельности, суеты, болтовни. Не тратьте слишком много энергии, иначе можете перерасходовать свои силы. Побольше спите, отдыхайте. Посетите парную баню, сделайте массаж. Ешьте рыбу, клюкву.

## ЛУНА В ВОДОЛЕЕ



Подходящее время для водного лечения: в дни Водолея вода оказывает очень хорошее влияние на организм. В данный период не страшна нагрузка на сердце и сосудистую систему, если только к тому нет индивидуальных противопоказаний. Хорошее время для занятий физкультурой, фитнесом, аэробикой. При растущей Луне в Весах не рекомендуется проводить операции в полости рта.

**6 апреля**



**Суббота**

27-й лунный день (5:01); Луна в Рыбах (16:59); 4-я фаза

- Мистический день, день откровений и познания тайн. Рекомендуется расслабляться, медитировать, слушать музыку. Посетите церковь, получите причащение. Сегодня можно гадать по воде, заговаривать воду.

## В ГОСТИХ У ОВНА



Овен — натура широкая, ему необходим просторный дом и мягкий климат. Хотя нередко Овны загромождают свои комнаты мебелью и уютно в таком доме себя не чувствуют. А если они смирятся с необходимостью, то будут регулярно проводить уборку, но жаловаться на неудобство не станут: нытье вообще не в характере лунных Овнов.

**7 апреля**



**Воскресенье**

28-й лунный день (5:22); Луна в Рыбах; 4-я фаза

- День начала добрых дел, духовных практик. Будьте в благостном настроении, стройте планы и проекты. День вещих снов, предна-

значен для работы со снами и использования полученной во сне информации. День разрыва ненужных связей. Рекомендована «сухая» голодовка, не ешьте мяса, зерен, пейте соки.

## БЛАГОВЕЩЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ



По преданию, родители Пресвятой Девы Марии дали Богу обет посвятить Ему своего ребенка. С трех лет Мария воспитывалась при Иерусалимском храме. В одиннадцатилетнем возрасте она была обручена с праведным старцем Иосифом. Однажды к Марии явился архангел Гавриил и возвестил: «Радуйся, Благодатная! Господь с Тобою; благословенна Ты между женами... Ибо Ты обрела благодать у Бога; И вот, зачнешь во чреве, и родишь Сына, и наречешь Ему имя: Иисус; Он будет велик и наречется Сыном Всевышнего...» В память об этой благой новости, принесшей радость каждому верующему, праздник получил свое название — Благовещение.

## 8 апреля



## Понедельник

29-й лунный день (5:41); Луна в Овне (23:01); 4-я фаза

- Сатанинский день — один из самых опасных дней лунного месяца. Сны сегодня обманчивы и пугающие, пророчества лживы. Поститесь, очищайте себя и свой дом. Защищайте себя молитвами.



## ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА И ФАЗЫ ЛУНЫ

Понаблюдайте за собой и установите, в какие именно фазы Луны у вас происходит овуляция, а в какие — менструация. Поскольку продолжительность менструального цикла у большинства женщин (примерно у 70 процентов) соответствует продолжительности лунного месяца, то и

овуляция и менструация приходятся всегда примерно на одни и те же фазы Луны.

Здесь возможно шесть вариантов:

- овуляция в новолунье, менструация в полнолунье;
- овуляция в первую четверть, менструация в третью четверть;
- овуляция во вторую четверть, менструация в четвертую четверть;
- овуляция в полнолунье, менструация в новолунье;
- овуляция в третью четверть, менструация в первую четверть;
- овуляция в четвертую четверть, менструация во вторую четверть.

(Продолжение 9 апреля.)

## 9 апреля



## Вторник

30-й лунный день (6:00); Луна в Овне; 4-я фаза

- День милосердия, покаяния и обретения гармонии.

### ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА И ФАЗЫ ЛУНЫ

Понаблюдайте за собой: какой из этих вариантов ваш. Заметим еще раз: из месяца в месяц эта закономерность повторяется лишь у тех женщин, у которых менструальный цикл примерно равен лунному месяцу, то есть составляет 28—29 солнечных суток. Если менструальный цикл намного короче или длиннее, то время овуляции и менструации с течением месяцев будет сдвигаться и приходить на разные фазы Луны.

В зависимости от того, на какую именно фазу Луны приходится овуляция, именно в эту фазу Луны возможно и зачатие.

31-й и 1-й лунные дни (6:20); Луна в Овне; новолуние (13:36)

- 1-й лунный день — день творческих замыслов. Сегодня необходимо планировать будущие действия, создавать программу на весь лунный месяц.

## КОГДА ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОЛИВАТЬ



Поливать лучше всего в дни Воды (Рак, Скорпион, Рыбы). В это время проявляются лучшие качества воды, она в меру питает растение, но не приводит к его загниванию или гибели от переувлажнения.

Кроме того, дни Воды — это дни, когда Луна воздействует на лист. Значит, влага пойдет в листья и только оттуда в плоды и цветы. Если растение листовое, листья будут сочными, сильными, если это цветы или плодовое растение — плоды и цветы увлажняются в меру, не будут водянистыми или поникшими от излишней влаги.

Нельзя поливать в дни Близнецов, Весов и Водолея. В эти дни влага может повредить цветам растения, и в них заведутся вредители.



2-й лунный день (6:42); Луна в Тельце (7:20); 1-я фаза

- День хорош для голодания, установления правильной диеты. Хорошо начать цикл физических упражнений. Нельзя предаваться гневу, следует избегать конфликтов и вспышек эмоций. В этот день можно определить, что полезно и что вредно для вашего организма.

## ЛУНА В ТЕЛЬЦЕ



Дни Тельца противопоказаны для лечения желез внутренней секреции (зато они подходят для операций и процедур на половых органах).

В дни Тельца максимально эффективны всевозможные полоскания и ингаляции. Если вы часто простужаетесь, примите профилактические меры, чтобы предотвратить болезнь. Хорошо в эти дни пить травяные настои.

## 12 апреля



## Пятница

3-й лунный день (7:08); Луна в Тельце; 1-я фаза

- Энергетика дня требует активности. Пассивность опасна. Желательно дать себе интенсивную физическую нагрузку. В этот день надо освобождаться от негативных эмоций, быть внимательным к своим реакциям при контактах с людьми.

### В ГОСТИХ У ОВНА

 Дать Овну возможность обставить дом по своему усмотрению — значит развязать ему руки на глобальную очистку помещения, в котором он поставит мебель, пусть и малочисленную, но отвечающую его потребностям, удобную и многофункциональную. Ему не понадобятся два стола — письменный и компьютерный, он объединит их в одном и там же пристроит диски, кассеты, сувениры и всякие милые его сердцу вещицы, чтобы постоянно держать их перед глазами. Подойдет лунному Овну дом, в котором на окнах будут не тяжелые шторы, а легкие занавески.

## 13 апреля



## Суббота

4-й лунный день (7:39); Луна в Близнецах (18:11); 1-я фаза

- День лучше провести в уединении. Страйтесь не принимать скопогодительных решений, поскольку сначала нужно все как следует обдумать.



В эти дни люди общительны, переменчивы, ветрены. Постоянно меняются настроение, планы, отношение к чему-либо. Это идеальный период для смены обстановки, встреч с друзьями, также хорош он и для обучения.

Однако помните, что человек сегодня сильно подвержен влиянию со стороны.

## 14 апреля



## Воскресенье

5-й лунный день (8:15); Луна в Близнецах; 1-я фаза

- День связан с искущением новизной. Сегодня хорошо быть в дороге. Запрещено голодать и ограничивать себя в еде и впечатлениях. Даже если вы на диете, не волнуйтесь — сегодня можно есть что угодно и сколько угодно.

### ЖЕНЩИНА-ВЕСНА



Женщины, относящиеся к весеннему типу, обычно обладают прозрачно-бледной кожей со слабым золотистым оттенком. Нежный румянец, выступающий на коже, имеет теплый персиковый тон. Теплый красный цвет присущ губам. Ресницы и брови, как правило, светлые, одного оттенка с волосами или слегка темнее. Если у женщины-весны появляются веснушки, они обычно золотисто-коричневые.

Женщины этого типа всегда загорают, их кожа приобретает теплый красновато-медный или золотисто-коричневый тон. Волосы у них, как правило, светлые, от золотистого и светло-рыжего до льняного, соломенно-желтого, бежево-светлого, светло-русого. Но могут встречаться и золотисто-коричневые оттенки.



6-й лунный день (9:00); Луна в Близнецах; 1-я фаза

- День пророчеств, гаданий, медитации и телепатических явлений. Сегодня обостряется чувствительность и восприимчивость. Не избегайте общения — любые контакты сегодня благоприятны.



### ГАРДЕРОБ ЖЕНЩИНЫ-ВЕСНЫ

Для женщины типа «весна» идеально подойдут нежные и теплые тона — цвета майской зелени, яблочно- и желто-зеленый, солнечно-желтый и оранжевый, абрикосовый, светлобежевый, кремовый, персиковый, лососевый, розовый, кораллово-красный, светло-синий, васильковый, сиреневый. А вот ярко-белый, черный и серо-синий «весне» не пойдут.

Чтобы разнообразить костюм, используйте платки и шарфы из мягких струящихся или прозрачных, чуть поблескивающих материалов. Ваши руки, шею и уши украсят изделия из желтого и красноватого золота, а также золотистый жемчуг и камни теплых мягких тонов. Такие же оттенки следует использовать и при выборе оправы для очков, идеально будет смотреться золотистая или из желтоватого рога.



7-й лунный день (9:51); Луна в Раке (6:48); 1-я фаза

- День молитвы и работы со словом, а потому не следует попусту болтать. Будьте очень осторожны со словами — все сказанное вслуш может претвориться в жизнь. Нельзя есть куриное мясо и яйца, бить посуду, рвать бумагу, письма.

## БУЛЬОН ВЕГЕТАРИАНСКИЙ



500 г зелени и овощей с капустой, 1 ложка любой сухой овощной приправы, 20 г сушеных грибов, 6 стаканов воды, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, перец, лавровый лист, душистый перец, зелень петрушки.

Зелень и овощи промыть, тщательно очистить, ополоснуть. Грибы замочить на 15 минут в воде. Зелень с капустой, грибы, овощную приправу, перец, лавровый лист положить в кастрюлю, влить воду и варить на медленном огне, пока овощи не станут мягкими.

Посолить после того, как закипит. Сваренные овощи использовать для овощного салата. В отвар добавить масло и мелко нарезанную зелень петрушки. Можно приправить тмином или любистоком. Подавать с кубиками из манной крупы, макаронами.

### 17 апреля



### Среда

8-й лунный день (10:49); Луна в Раке; 1-я фаза

- День может быть удачным для тех, кто склонен к авантюрам, а также для людей, способных пожертвовать собой. Благоприятен он и для поездок, путешествий и командировок. В этот день хорошо готовить лекарственные препараты от всех болезней, особенно сложные.

### ЛУНА В РАКЕ



В дни Рака наиболее уязвим желудок. На нем нельзя проводить операций, допускать лечебных воздействий — даже если вы отдаете предпочтение нетрадиционной медицине, экстрасенсорике. Замечена любопытная особенность: если вы родились утром / днем, то кислотность желу-

дочного сока в эти дни повышается, а если вечером / ночью — понижается. Сегодня следует отказаться от приема химических лекарственных препаратов. Очень вредно в эти дни спиртное, даже в малых дозах.

**18 апреля**



**Четверг**

9-й лунный день (11:53); Луна во Льве (19:12); 2-я фаза(16:32)

- Опасный день, энергетика его крайне отрицательно влияет на человека. День обольщений и иллюзий, обманов и заблуждений, а также отравлений.

### **НОВАЯ ЖИЗНЬ ЦВЕТОЧНЫХ ГОРШКОВ**

 У глиняных цветочных горшков век недолгий. Через 2—3 года на них появляется белый налет, они могут потерять свой цвет. Один из способов превращения старого горшка в новую декоративную вещь такой. Возьмите камешки, собранные летом на море. Горшок вымойте и просушите. Любым kleem или силиконовым герметиком наклейте на поверхность горшка ракушки и камешки, начиная снизу и постепенно продвигаясь вверх. Можно освежить мозаику кусочками стекла или пластика. Расстояние между камешками заполните составом, используемым для заделки швов в кафельной кладке.

**19 апреля**



**Пятница**

10-й лунный день (13:01); Луна во Льве; 2-я фаза

- День хорош для начала любого дела и для активного отдыха: избыток сил нужно направить на укрепление здоровья. Это наилучший

день для бани или сауны. Благоприятный день для примирения, завершения домашних конфликтов и размолвок, для встреч с родственниками.

## ЛУНА ВО ЛЬВЕ

Настроение в эти дни бодрое, самооценка — высокая, претензии — тоже. Кажется, все, за что мы возьмемся, получится. Используйте это время: энергия бьет через край, найдите ей достойное применение.

В дни Льва люди очень падки на лесть. Каждый сказанный сегодня комплимент принесет вам львиную долю благодарности — но пусть он будет искренним! Тогда и вам ответят поистине царскими похвалами.

**20 апреля**



**Суббота**

11-й лунный день (14:11); Луна во Льве; 2-я фаза

- В этот день необходимы осторожность и внимательность во всех делах. В человеке пробуждается огромная сила, которую нужно направить на созидание. Тем, кто хорошо подготовлен, можно проводить некоторые очистительные процедуры. Падающие в этот день ножи и вилки предупреждают об опасности.

## ПОСЕВНЫЕ РАБОТЫ В АПРЕЛЕ

В апреле на огороде наступает горячая пора — начинаются посевные работы основных ранних овощных культур. Первыми высевают холодостойкие культуры: редис, репу, дайкон, петрушку, морковь. Их семена способны прорастать при температуре 2...3°C, а всходы выдерживают заморозки до -3...6 °C. Раннюю зелень высевают через каждые 7 дней (конвейером), чтобы она постоянно была на столе.



12-й лунный день (15:25); Луна в Деве (5:07); 2-я фаза

- Рекомендуется дарить подарки, подавать милостыню, особенно если вас об этом просят. Тот, кто в этот день не будет милостив, может и сам лишиться милости. Не рекомендуется сердиться и ненавидеть. Нельзя ссориться — помириться потом будет очень трудно.

### ВАННОЧКА ДЛЯ НОГ

 Если от чрезмерной сухости кожи или просто от недостатка витаминов на подошве ступни появились мелкие трещины, приготовьте для ног такую ванночку. Вам понадобится картофельный крахмал или просто старая картошка.

Сварите картофель до состояния разваренности (или заварите густой крахмальный клейстер). Сделайте жидкое пюре (не сливая воду) и в него добавьте льняное масло или горсть льняного семени. Поварите смесь еще минут 10, чтобы она была консистенции густой каши. После этого охладите пюре до комфортной температуры (25—30 °C), перелейте его в тазик и опустите ноги на 20—30 минут. Затем вымойте теплой водой и нанесите питательный крем.



13-й лунный день (16:41); Луна в Деве; 2-я фаза

- День благоприятен для работы в группе, для обучения и получения новой информации. В то же время ничего серьезного не следует предпринимать и начинать. В этот день идут процессы омоложения организма.



Впускать свежий воздух в дом необходимо, также необходимо впускать в него солнечный свет. Поэтому отодвигайте шторы, поднимайте жалюзи и открывайте окна, особенно если на улице хорошая погода.

Летом, а также в хорошую погоду весной и осенью подольше проветривайте квартиру в дни *Воздуха* (Водолей, Близнецы, Весы) и *Огня* (Овен, Лев, Стрелец). Тогда в вашем доме всегда будет свежий воздух.

В дни *Земли* (Телец, Дева, Козерог) и *Воды* (Рыбы, Рак, Скорпион) дом лучше не проветривать или проветривать по необходимости буквально в течение одной-двух минут: в дни *Земли* и *Воды* в квартиру с воздухом проникает много сырости.

## 23 апреля



## Вторник

14-й лунный день (18:00); Луна в Весах (11:23); 2-я фаза

- Дела, начатые в этот день, как правило, удаются. Обращайте внимание на знаки, сигналы и приметы, приходящие к вам. Внимательно прислушивайтесь к советам, которые вам дают. Даже советы незнакомых людей в этот день могут быть полезными.

### ЛУНА В ВЕСАХ



В дни Весов организм нуждается в жирах. Можно есть мясо, молоко, сыр. Отдавать предпочтение лучше жирам растительного происхождения, которые в достаточных количествах содержатся в орехах и растительном масле.



15-й лунный день (19:22); Луна в Весах; 2-я фаза

- Активизируются темные силы, поэтому мы в этот день особенно психически уязвимы. Критический день перед полнолунием. Не рекомендуется начинать важные дела.

### ЛУНА В ВЕСАХ

 В это время минимален риск конфликтов, окружающим просто понять друг друга. Легче договориться о каком-то спорном моменте, прийти к согласию в важном деле. Очень легко идти на контакт, не представляет сложностей найти общий язык с другим человеком. Хорошо сегодня решать общие проблемы, обсуждать планы на будущее. Идеальные дни для примирения и прощения старых обид.



16-й лунный день (20:45); Луна в Скорпионе (14:24);  
полнолуние (23:58)

- Один из дней Посвящения проповедников. Злобность и агрессивность, зависть, проявляемые в этот день, ведут к падению. Один из лучших дней для вступления в брак и воспитания детей. Очень благоприятен для людей творческого труда – в это время к ним могут прийти наилучшие идеи.

### СЕГОДНЯ – ДЕНЬ ЛУННОГО ЗАТМЕНИЯ



Наблюдать лунное затмение можно в любой точке Земли, в которой Луна находится над горизонтом. Однако лучше этого не делать. Не следует лишний раз испытывать судь-

бу. Ведь лунное затмение неспроста является одним из самых неблагоприятных факторов в человеческой жизни.

Прежде всего на время лунного затмения рекомендуется занавесить окна и не выглядывать на улицу. Также не следует спать в сам момент затмения.

Это явление может проявить в людях склонность к депрессии и психологическую неустойчивость, что грозит совершением необдуманных поступков, о которых впоследствии придется пожалеть.

(*Продолжение 26 апреля.*)

## 26 апреля



## Пятница

17-й лунный день (22:07); Луна в Скорпионе; 3-я фаза

- День радости бытия, любви и творчества. Выпейте вина, пообщайтесь с любимым человеком, проведите день весело, радостно. Делайте только то, что получается само собой. Тяжелая работа сегодня противопоказана.

### ЛУННОЕ ЗАТМЕНИЕ



Непосредственно в сутки, когда должно произойти затмение, а также за два дня до и два дня после него не приступайте к новым делам.

Тем более не совершайте каких-либо судьбоносных поступков. Это самое неподходящее время для жизненно важных решений и событий.

Причина в том, что затмение усиливает негативные факторы вибраций дня. Даже если они невелики, то под его воздействием могут стать неуправляемыми. Примерно через три месяца после затмения вы пожнете первые «плоды».



18-й лунный день (23:25); Луна в Стрельце (15:30); 3-я фаза

- Окружающая действительность будет как зеркало отражать вашу истинную сущность. День иллюзий, обманов, срываания масок. Лучший день для всех видов лечения.

### **БАБУШКИН КРЕМ**



Оказывает успокаивающее и лечебное воздействие, делает кожу нежной и свежей, особенно зимой и весной. Возьмите 5 г порошка алоэ (высушите самостоятельно или купите в аптеке), смешайте с 40 мл дистиллированной воды, затем добавьте 20 мл розовой воды и 10 г меда. Поставьте смесь на водянную баню и введите 100 г топленого свиного сала, следя, чтобы крем не слишком перегрелся.

Готовую смесь с нежным ароматом алоэ переложите в баночку и храните в холодильнике. Раз в день наносите тонким слоем на лицо и шею.



18-й лунный день (продолжение); Луна в Стрельце; 3-я фаза

- Действуют рекомендации предыдущего дня.

### **ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ. ВХОД ГОСПОДЕНИ В ИЕРУСАЛИМ**



Испокон века православные в ночь на Вербное воскресенье ходили в церковь, стояли службу, освящали ветки вербы. Вернувшись домой, они слегка хлестали ими детей, приговаривая при этом: «Не я бью, верба бьет!» Считалось, что

данный обряд обладает силой, очищающей от порчи, болезней, злых духов.

Освященные в церкви веточки вербы принято было хранить весь год, в переднем углу избы, за иконами. Когда весна целиком и полностью вступала в свои права, скот выгоняли со двора на пастбище именно вербой, ветки которой потом также использовали в различных обрядах. Почки вербы считались сильно-действующим лекарственным средством при любых заболеваниях.

**29 апреля**



**Понедельник**

19-й лунный день (0:32); Луна в Козероге (16:20); 3-я фаза

- День связан с нравственной очисткой души и совести. Рекомендуется обдумать свои поступки, мысленно покаяться, избавиться от лжи, гордыни. Вечером посмотрите на звезды.

### **СТРАСТНАЯ СЕДМИЦА**



Наступает самая строгая неделя поста — Страстная седмица, время усиленных молитв, проявления щедрости к бедным. Ее очень важно соблюдать по той же причине, по которой важно соблюдать дни заговенья: после окончания поста организм должен быстро перестроиться на весенний ритм работы. В эти дни рекомендуется есть хлеб, вареную картошку, каши без масла, репчатый лук; пить только воду.

В Страстную неделю необходимо голодать в пятницу и субботу, вплоть до полуночи, до окончания крестного хода. Только после этого на столе появляются крашеные яйца, куличи, вино — начинается радостная Пасхальная неделя!



20-й лунный день (1:26); Луна в Козероге; 3-я фаза

- День аскезы и смирения. Будьте сегодня дома, занимайтесь семьей, уделите внимание детям. Не проявляйте гордыню, не ссорьтесь. Можно изучать священные тексты. Сегодня не рекомендуется есть мясо, напрягать зрение.

### СЕЛЬДЬ ПОД «ШУБОЙ»



3—4 филе сельди (без костей), 2—3 свеклы, 2—3 моркови, 5—6 картофелин, 2 луковицы, 1 стакан майонеза, зелень петрушки и укропа.

Филе сельди нарезать кусочками. Отварить картофель и морковь, отдельно — свеклу. Овощи натереть на крупной терке. Лук измельчить.

Положить сначала слой свеклы, затем моркови, картофеля, лука и сельди. Каждый слой промазать майонезом. Поверх слоя сельди вновь положить слой лука, картофеля, моркови и, наконец, свеклы. Аккуратно выровнять горку салата и полить оставшимся майонезом. Украсить зеленью укропа и петрушкой.

**1 мая****Среда**

21-й лунный день (2:08); Луна в Водолее (18:18); 3-я фаза

- День активности и решительных действий. Рекомендуются любые физические упражнения, движение, закаливание, купание в холодной воде. Побудьте на свежем воздухе. Не переедайте, избегайте жирной и тяжелой пищи. Ешьте клюкву, калину, рябину.

### **НАРОДНОЕ ВЕРНОЕ СРЕДСТВО ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ РАЗЛИЧНЫХ БОЛЕЙ**

 В среду на Страстной неделе нужно зачерпнуть новой посудиной воду в колодце, реке, бочке и принести ее домой. Накрыть чистым полотенцем. В 2 часа ночи воду перекрестить трижды, смочить или облить голову (лучше облиться целиком). Не вытираясь, надеть белье.

Помогает от застарелых, трудно диагностируемых заболеваний.

**2 мая****Четверг**

22-й лунный день (2:40), Луна в Водолее; 4-я фаза(15:14)

- День мудрости и получения знаний. День щедрости, нельзя ограничивать себя в еде и питье, а также в общении и новых впечатлениях.

## ЧИСТЫЙ ЧЕТВЕРГ



Считалось, что, если в этот день не сдѣлать уборку, весь год в доме будет беспорядок.

Только раз в году в этот день можно приготовить мощное средство от сглаза, болезней, для энергетической чистки помещений, так называемую «четверговую соль». Для этого на чистой сковороде прокаливают, помешивая, пачку соли крупного помола, мысленно прося защиты, здоровья. Готовую соль применяют для тех же целей, что и святую воду.

**3 мая**



**Пятница**

23-й лунный день (3:06); Луна в Рыбах (22:24); 4-я фаза

- День разгула вампиров, день обольщений, разрушений. Противопоказаны риск и авантюры. Не поддавайтесь на провокации, не постакайте низменным помыслам, гневу, обжорству. Не употребляйте мяса, молочных продуктов.

### ЧЕТВЕРТАЯ ФАЗА: ЛУНА СОВЕТУЕТ



Подойдите к заключительной фазе Луны правильно, чтобы не свести на нет все прежние усилия. И тогда в такой сложный период вы сможете извлечь пользу. Как? Пробудите в себе осознание того, что вы изрядно потрудились за последние две-три недели и теперь вам нужно оценить результаты.

**4 мая**



**Суббота**

24-й лунный день (3:28); Луна в Рыбах; 4-я фаза

- День супружества, трансформации сексуальной энергии. Ослабленному человеку лучше побольше отдыхать, спать. Хороший день

для экстрасенсорного лечения. Если есть возможность, побудьте на природе, подышите лесным воздухом.

## ПАСХА ЦАРСКАЯ



*1 кг творога, 5 яиц, 200 г сливочного масла, 400 г свежей некислой сметаны, сахарный песок по вкусу, ванилин, изюм, толченый миндаль, молотая корица.*

Творог отожмите и протрите через сито. Все сложите в кастрюлю с толстым дном и поставьте на медленный огонь. Массу постоянно помешивайте деревянной ложкой, чтобы не пригорела. Едва масса закипит, снимите ее с огня и поставьте в кастрюлю с холодной водой, чтобы масса быстро остыла.

После остывания положите в массу сахар, изюм, немного ванилина, толченого миндаля и корицы, перемешайте и выложите в пасочницу, дно и бока которой устланы белой полотняной салфеткой или двумя рядами марли. Переверните пасочницу, поставьте ее в емкость, чтобы нижнее отверстие пасочницы оставалось свободным, сверху установите гнет.

Делать пасху надо накануне великого праздника, так чтобы за ночь лишняя жидкость смогла стечь и пасха приобрела нужную форму.

**5 мая**



**Воскресенье**

25-й лунный день (3:47); Луна в Рыбах; 4-я фаза

- День обретения мудрости и защиты, пробуждения высших психических способностей. День пророчеств и гаданий, работы со временем. Нельзя пить много жидкости и есть грубую пищу.

# С ДНЕМ СВЕТЛОЙ ПАСХИ!



Пасха — Светлое Воскресение Христово — самый торжественный, радостный и великий из христианских праздников. Он знаменует победу над смертью, надежду на спасение и бессмертие для всех людей.

Поскольку искупительная смерть Спасителя и его Воскресение к вечной жизни фактически легли в основу христианства, праздник Пасхи для верующих превратился в своего рода календарную ось, важнейшее событие каждого года. Пасха празднуется 40 дней — в память сорокадневного пребывания Христа на земле по воскресении; но наиболее торжественно отмечается первая седмица по Пасхе, называемая в народе Светлой. В эти дни в церквях раздается колокольный звон — в знак победы Христа над смертью и адом. Богослужение в храмах совершается при открытых царских вратах — в знаменование того, что воскресением Иисуса Христа открыт всем доступ на небо.

**6 мая**



**Понедельник**

26-й лунный день (4:06); Луна в Овне (5:02); 4-я фаза

- Опасный день. Воздержитесь от активной деятельности, суеты, болтовни. Не тратьте слишком много энергии, иначе можете перерасходовать свои силы. Побольше спите, отдыхайте. Посетите парную баню, сделайте массаж. Ешьте рыбу, клюкву.

## ДЕНЬ ГЕОРГИЯ-ПОБЕДОНОСЦА



Егорий (Георгий, Юрий) был едва ли не самым любимым святым у восточнославянских народов: еще до принятия христианства он

считался покровителем земледелия и диких зверей, хранителем домашнего скота.

В представлениях простого народа святой Егорий часто выступал как зачинатель весны, способствовавший весеннему очищению и обновлению природы. В народе говорили: «Егорий Храбрый — зиме враг лютый»; «Пришел Егорий, и весне не уйти»; «Юрий на порог — весну приволок». Егорий начинал весну, «отмыкая землю», «выпуская на белый свет росу», выгоняя из-под спуда траву зеленую, давая силу всходам.

По народному поверью, кто по Юрьевой росе показается, будет силен и здоров, «что Юрьева роса». Тогда же знахарки собирали росу про запас, ее хранили как лекарство от сглаза, «от семи недугов».

**7 мая**



**Вторник**

27-й лунный день (4:25); Луна в Овне; 4-я фаза

- Мистический день, день откровений и познания тайн. Рекомендуется расслабляться, медитировать, слушать музыку. Посетите церковь, получите причащение. Сегодня можно гадать по воде, заговаривать воду.

### **ЛУНА В ОВНЕ**

 В дни Овна нельзя перегружать внимание и переутомляться, давать большую нагрузку глазам и ушам, особенно если идет третья или четвертая фаза месяца. Нужно как можно меньше читать, смотреть телевизор, слушать музыку, чтобы не навредить зрению и слуху.

При Луне в Овне особенно хорошо работают почки и мочевой пузырь. Можно проводить операции, различные лечебные процедуры на этих органах. Хорошо

сегодня очистить почки натуральными лекарственными препаратами (если у вас нет индивидуальной непереносимости).

**8 мая**



**Среда**

28-й лунный день (4:46); Луна в Тельце (14:08); 4-я фаза

- День начала добрых дел, духовных практик. Будьте в благостном настроении, стройте планы и проекты. День веющих снов, предназначен для работы со снами и использования полученной во сне информации. День разрыва ненужных связей. Рекомендована «сухая» голодовка, не ешьте мяса, зерен, пейте соки.

### **ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В МАЕ**



В мае еще возможны возвратные заморозки, которым предшествуют теплые и даже жаркие дни, вводящие в заблуждение начинающих огородников. Не нужно спешить высаживать в открытый грунт рассаду теплолюбивых культур. В третьей декаде мая созревает первый урожай зеленых овощей (многолетние лук, щавель, петрушка).

**9 мая**



**Четверг**

29-й лунный день (5:11); Луна в Тельце; 4-я фаза

- Сатанинский день — один из самых опасных дней лунного месяца. Сны сегодня обманчивы и пугающи, пророчества лживы. Поститесь, очищайте себя и свой дом. Защищайте себя молитвами.

### **В ГОСТИЯХ У ТЕЛЬЦА**



Вот для кого дом — крепость. Лунный Телец постоянно стремится держать свою обитель в боевой готовности. То есть он должен иметь

полный набор всего того, что считает необходимым, а необходимым он считает многое. Поэтому в доме лунного Тельца не будет (и не должно!) чувствовать недостатка ни в продуктах, ни в посуде, ни в мебели, ни в технике. Все эти предметы для него — не роскошь, а средства первой необходимости.

**10 мая**



**Пятница**

1-й и 2-й лунные дни (5:39); Луна в Тельце; новолуние (4:29)

- В новолуние организм ослаблен, поэтому старайтесь не переутомляться, ограничьте общение. Побудьте с близким человеком или в одиночестве, создав себе уютную обстановку, отдохните, выс庇тесь. Зажгите свечу, помедитируйте, глядя на огонь. Пусть он очистит ваши мысли, избавит от страхов.

### **СРЕДСТВО ОТ ВЕСНУШЕК**

Хорошим отбеливающим эффектом обладают соки лимона, репчатого лука, кислой капусты, красной смородины. Народная медицина советует «прижигать» каждую веснушку соком одуванчика, а затем протирать все лицо кислым молоком.

Эффективна маска из дрожжей: разведите дрожжи до консистенции сметаны 3%-ным раствором перекиси водорода (для жирной кожи), или теплой кипяченой водой (для нормальной), или теплым молоком (для сухой), нанесите на кожу и держите до полного высыхания.

**11 мая**



**Суббота**

3-й лунный день (6:13); Луна в Близнецах (1:20); 1-я фаза

- День очень активный, связан с инстинктом опасности, агрессией, борьбой. Если вы болеете в этот день, это может означать, что вы

плохо контролируете свою агрессию и у вас недостаточно силы воли.

## ЛУНА В БЛИЗНЕЦАХ

Луна в Близнецах — это дни, когда делаются необязательные дела и совершаются ненужные покупки. Сегодня могут завязываться новые знакомства, однако большинство из них окажется непродолжительными, как и дела, начатые в это время.

В дни Близнецов люди становятся внушаемыми, их легко в чем-то убедить. Можно воспользоваться этим знанием в личных целях, а заодно и самому отказаться от общения с теми, кто хочет переубедить вас, склонить на свою сторону. Вы рискуете поддаться этому, а потом пожалеть.

**12 мая**



**Воскресенье**

4-й лунный день (6:55); Луна в Близнецах; 1-я фаза

- Первый из неблагоприятных дней лунного месяца — он не сатанинский, но тяжелый и неоднозначный. Сон сегодня очень важен, в нем могут приоткрыться тайны как прошлого, так и будущего. Так что спите побольше и запоминайте все, что вам привиделось. Полезно заниматься фитотерапией, приготовлением лекарств, работать с растениями.

## ЛУНА В БЛИЗНЕЦАХ



В дни Близнецов сильно уязвимы руки и плечи. Вероятно обострение ревматизма, артрита, остеохондроза. Если вы занимаетесь ручным трудом, постарайтесь или взять выходной,

или почаше отыхать во время рабочего дня, снижая нагрузку. Не поднимайте тяжести.

В это время нельзя делать операции на руках. Однако организм хорошо воспринимает прием лекарств, разгоняющих кровь и показанных для печени.

**13 мая**



**Понедельник**

5-й лунный день (7:44); Луна в Раке (13:55); 1-я фаза

- День связан с искушением новизной. Сегодня хорошо быть в дороге. Запрещено голодать и ограничивать себя в еде и впечатлениях. Если чувствуете сегодня отвращение к какому-либо продукту, значит, он вреден для вашего организма.



### **ФАЗЫ ЛУНЫ И ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА**

В большом количестве случаев фаза Луны, в которую мы можем зачать ребенка, уже предопределена нашими природными особенностями и сознательно изменена быть не может.

От чего это зависит? Прежде всего от нашей кармы и от кармы нашего будущего ребенка. Ведь именно кармой ребенка определяется тот момент, та фаза Луны, в которую он будет зачат.

*(Продолжение 14 мая.)*

**14 мая**



**Вторник**

6-й лунный день (8:39); Луна в Раке; 1-я фаза

- День пророчеств, гаданий, медитации и телепатических явлений. Сегодня обостряются чувствительность и восприимчивость. В этот день гадали по облакам, наблюдали за небом. Занимайтесь дыхательными упражнениями.

## ФАЗЫ ЛУНЫ И ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА



Если вам этот момент кажется не очень благоприятным, посоветовать можно только одно: работайте со своей кармой. Отработка собственной кармы меняет к лучшему и карму будущего ребенка.

Соответственно, вы заметите, как по мере отработки кармы будет меняться и ваш менструальный цикл, и момент овуляции, а значит, и возможность зачатия сместится на более благоприятный момент.

(Продолжение 6 июня.)

**15 мая**



**Среда**

7-й лунный день (9:41); Луна в Раке; 1-я фаза

- День разгула стихий, связан с энергией воздуха. Сегодня лучше молчать, не суетиться попусту, не сплетничать, не давать пустых обещаний. Обратитесь к своему ангелу-хранителю. Не ешьте куриного мяса и яиц — они плохо усваются организмом.

### В ГОСТЯХ У ТЕЛЬЦА



Если лунному Тельцу дать возможность выбора, он предпочел бы дом на окраине города, вдали от шума дороги, но в то же время в районе с развитой инфраструктурой. Есть у него и склонность мастерить предметы интерьера, переделывать уже имеющиеся, особенно если это мужчина. А женщины-Тельцы не против довольно частых (хотя бы раз в несколько лет) перестановок мебели и вообще радикальной смены образа своего дома.

Если вы лунный Телец, то не упускайте возможности украсить свое жилище!



8-й лунный день (10:47); Луна во Льве (2:36); 1-я фаза

- Сегодня будьте особо осторожны в обращении с огнем. Пища должна быть легкой: зерна, злаки. День хорош для посещения церкви, покаяния. Готовьте лекарственные препараты, занимайтесь омолаживающими процедурами.

### **ЛУНА ВО ЛЬВЕ**

Прекрасные дни для тех, кто работает в индустрии красоты. Иногда люди не придают внешности большого значения. Но только не в дни Льва! Сегодня ваш внешний вид — визитная карточка. Каждую деталь одежды, прически, макияжа окружающие непременно заметят. Великолепный день для появления перед любимым в новом платье: он точно не отругает свою даму за потраченные на обновку деньги!



9-й лунный день (11:55); Луна во Льве; 1-я фаза

- Первый католический день лунного месяца. Не ешьте мяса и грибов, воздержитесь от алкоголя. В сексуальные контакты лучше не вступать.

### **ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В МАЕ**



Приступайте к основной высадке картофеля, весенней посадке столовой свеклы. Май — это также время массовой высадки рассады огурцов и помидоров. Продолжайте посев корнеплодов, зеленных культур, редиса; с конца мая можно высевать в открытый грунт огурцы, кабачки, патиссоны, тыкву.



10-й лунный день (13:06); Луна в Деве (13:32); 2-я фаза (8:36)

- День связан с традицией, родом, семьей. Наилучшее время для сна, отдыха, осмысления прошлого, укрепления семьи. Пейте больше жидкости, посетите парную баню.

### СЕКРЕТ ЕЕ МОЛОДОСТИ



По словам Софи Лорен, «настоящий источник молодости — это разум, а лучшая форма выражения женской красоты — простота и спокойствие». Дает актриса и конкретные советы.

Она рекомендует выпивать в день не менее семи чашек воды. Время от времени нужно погружать лицо в ледяную воду с плавающими в ней кубиками льда. В ванну хорошо добавлять щепоть сухих листьев мяты, чтобы кожа была гладкой и мягкой.

А чтобы сохранить фигуру, Софи Лорен советует есть три раза в день, причем понемногу. В перерывах не перекусывать. И очень много ходить пешком.



11-й лунный день (14:18); Луна в Деве; 2-я фаза

- День преображения, чистоты и строгости. Будьте осторожны и внимательны при выполнении любого дела. Нельзя бросать начатое. Перегрузки сегодня противопоказаны.



### САЛАТ «ВЕСНА»

*100 г зеленого салата, 2 яйца, 2 свежих огурца, 1 пучок красной редиски, 1 вареная морковь, 2—3 вареные картофелины, 2 помидора,*

*50 г зеленого лука,  $\frac{3}{4}$  стакана сметаны, 1 ст. ложка уксуса,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки сахарной пудры.*

Нарежьте помытый и обсущенный зеленый салат, положите горкой в салатник. Вокруг салата расположите нарезанные кружочками морковь, помидоры, картофель, редиску, огурцы, а также зеленый лук. В центре горки зеленого салата разместите кружочки сваренных вкрутую яиц. Из сметаны, уксуса и сахара приготовьте соус.

При подаче на стол салат следует слегка посолить; соус подайте отдельно в соуснике.

**20 мая**



**Понедельник**

12-й лунный день (15:34); Луна в Весах (21:06); 2-я фаза

- Это день включения космической энергии любви, один из дней, когда молитвы могут быть услышаны. Посетите церковь, получите причащение.

### **В ГОСТИХ У СТРЕЛЬЦА**



Энергетика цвета доминирует в восприятии Тельца и определяет его настроение и самочувствие. Вот почему Тельцам стоит подходить к цветовому оформлению интерьера с особым вниманием.

Чаще всего яркие цвета его утомляют, он ничего не имеет против приглушенных тонов и приятного полумрака. Наиболее подходящие натура Тельца сочетания — светло-желтый, синий и розовый, бежевый и голубой.



13-й лунный день (16:52); Луна в Весах; 2-я фаза

- День благоприятен для работы в группе, для обучения и получения новой информации. Но не предпринимайте ничего серьезного. Хорошо усваиваются лекарства.

### КАК ПРАВИЛЬНО УДОБРЯТЬ РАСТЕНИЯ?

 Задумывались ли вы, что слово «удобрение» происходит от слова «добрый»? Уделяя растение, мы хотим сделать ему добро, хотим задобрить его, чтобы оно принесло нам радость. Значит, и вносить удобрения надо в соответствующем расположении духа — доброжелательном, радостном, с верой в успех и любовью к земле и растениям.

Настройте себя так, будто вы кормите чем-то очень вкусным и полезным живое любимое существо. Но сначала подумайте: вкусно ли ему будет питаться химией? Скорее всего, нет.

(Продолжение 22 мая.)



14-й лунный день (18:14); Луна в Весах; 2-я фаза

- День призыва, день начала самых больших и важных дел. Все начатое сегодня удается особенно хорошо. Магией лучше не заниматься. Прислушивайтесь к советам.

### КАК ПРАВИЛЬНО УДОБРЯТЬ РАСТЕНИЯ?

 Компост и навоз — лучше этого вряд ли что-то можно придумать. При этом надо помнить, что лучший период для внесения удобрений — время убывающей Луны.

- Чтобы цветы лучше цвели, надо удобрять их в дни Близнецов, Водолея и Весов — дни Воздуха, когда особо чувствителен цветок.
- Чтобы лучше плодоносили овощи с надземными плодами и фруктовые деревья, выбираем для удобрения дни Овна и Стрельца — дни Огня, когда чувствителен плод. Заметим: знак Льва тоже относится к стихии Огня, но день Льва не очень подходит для внесения удобрений, так как в этот день возрастает сила Солнца, почва может быть слишком сухой и с трудом воспринимать удобрения.
- Для удобрения корнеплодов и клубнеплодов выбирайте дни Тельца, Девы и Козерога.

**23 мая**



**Четверг**

15-й лунный день (19:37); Луна в Скорпионе (0:54); 2-я фаза

- Критический день, второй из сатанинских в лунном цикле, день разгула темных сил и борьбы со злом. Особенно тяжело сегодня людям чувствительным.

### **ЛУНА В СКОРПИОНЕ**



В дни Скорпиона наиболее уязвимы половые органы. Их нельзя оперировать. Также рекомендуется отказаться от секса, особенно если вы имеете проблемы с репродуктивной системой.

При Луне в Скорпионе возможно обострение геморроя, запоры. В этот период противопоказана острые пища. Дни подходят для лечения эндокринной системы (кроме предстательной железы), верхних дыхательных путей. Благоприятное время для лечения аденоидов, гайморита, удаления гland.



16-й лунный день (20:58); Луна в Скорпионе; 2-я фаза

- Сегодня душа наиболее свободна от тела. Очень хороший, творческий, созерцательный и миротворческий день. Лучший день для заключения брака, крещения. Стремитесь к гармонии, равновесию, сохраняйте спокойствие и душевный комфорт. Крик и агрессия должны быть полностью исключены. Занимайтесь искусством и медитацией.

### ГОРЯЧИЙ КОМПРЕСС ДЛЯ ЛИЦА



Чтобы улучшить приток крови к коже лица, очистить поры, попробуйте сделать горячий компресс, который в какой-то мере заменяет паровые ванночки. Кроме того, такой компресс расслабляет мышцы лица и уменьшает вероятность образования морщинок. Для этого сложенную в несколько слоев мягкую полотняную салфетку смочите горячей водой (38—42 °C), слегка отожмите и наложите на лицо и область шеи. Чтобы температура держалась дольше, накройте салфетку сверху полиэтиленом, а затем укутайте плотной тканью.

Продолжительность процедуры — 15—20 минут. Если смочить салфетку не в простой воде, а в теплом настое ромашки, косметический эффект усилится, ведь ромашка, кроме того, обладает антисептическим действием.



17-й лунный день (22:13); Луна в Стрельце (1:48); полнолуние (8:26)

- День радости бытия, любви и творчества. Ничего не планируйте в этот день, живите по свободному графику. Выпейте вина, пооб-

щайтесь с любимым человеком, проведите день весело, радостно. Тяжелая работа сегодня противопоказана.

## СЕГОДНЯ — ДЕНЬ ЛУННОГО ЗАТМЕНИЯ

 Астрологи давно заметили любопытную закономерность. Существует так называемый цикл Сароса. Он равен 18,5 года. Так вот, если человек родился в лунное затмение, все самые важные жизненные события будут происходить с ним через этот промежуток времени. И ситуации могут быть похожи. Например, если человек женится в 18—19 лет и потом разведется, то в следующий раз вступит в брак, когда ему будет 37—38 лет.

**26 мая**



**Воскресенье**

18-й лунный день (23:15); Луна в Стрельце; 3-я фаза

- Окружающая действительность будет как зеркало отражать нашу истинную сущность. День иллюзий, обманов, срывающихся масок. Алкоголь, курение сегодня противопоказаны. Очень полезно в этот день голодать.

## ЛУНА В СТРЕЛЬЦЕ

 Самые лучшие качества, приобретаемые Луной в Стрельце, — жизнелюбие, любознательность, благородство, великодушие, искренность. Среди негативных — импульсивность, безответственность, легкомысленность, необязательность, ненадежность. Стрелец — исключительный знак зодиака: в нем Луна напрочь теряет одно из своих характерных качеств — пассивность.



18-й лунный день; Луна в Козероге (1:27); 3-я фаза

- Действуют рекомендации предыдущего дня.

### ЛУНА В КОЗЕРОГЕ



В этот период запрещены процедуры, связанные желчным пузырем, с обменом веществ, с кожей. Наиболее уязвимы кости — они становятся ломкими, поэтому существует большая опасность переломов. Противопоказаны все операции, связанные с зубами и с позвоночником. Очень опасно в эти дни обращаться к знахарям по поводу вправления костей и лечения позвоночника!

Рекомендуются процедуры, связанные с желудком и с диафрагмой. Показаны операции на желудке, лечение гастритов, язвенных болезней. Весьма эффективна дыхательная практика.



19-й лунный день (0:04); Луна в Козероге; 3-я фаза

- Опасный день, тяжелый, связан с черной магией, отравлениями. Ограничите контакты, защищайтесь от посторонних воздействий, от порчи и сглаза. Не берите и не давайте в долг.

### КОГДА ЛУЧШЕ ВСЕГО УДАЛЯТЬ СОРНЯКИ?



Все садоводы знают, что это за морока — часами ползать на коленях, выдирая злосчастную мокрицу, непослушный, режущий пальцы осот или разлапистый упрямый хвош из

грядок с морковкой или редиской. Знакомо, правда? Всех этих мучений можно избежать. Для этого надо только знать еще один маленький секрет из тех многих секретов, которые открывает Луна.

Во-первых, сорняки надо удалять только на убывающей Луне. В этот момент земля «вдыхает», соки уходят в корень. Вот тут-то мы корень и удаляем, не давая ему шансов вырасти вновь.

Во-вторых, при убывающей Луне лучше всего выбрать день Козерога. Вырванные в этот день сорняки долго не вырастут снова.

**29 мая**



**Среда**

20-й лунный день (0:41); Луна в Водолее (1:47); 3-я фаза

- День аскезы и смирения. Будьте сегодня дома, уделите внимание детям. Не проявляйте гордыню, не ссорьтесь. Можно изучать священные тексты. Не рекомендуется есть мясо, напрягать зрение.

### **САМБУК ИЗ КУРАГИ**



*300 г кураги, 100 г сахара, 1½ ст. ложки желатина, 5 яичных белков, 2 стакана воды, лимонная кислота.*

Курагу перебрать, тщательно промыть и залить водой, оставив набухать на 1—2 часа, после чего сварить до готовности и протереть. Пюре из кураги соединить с яичным белком и сахаром, ввести лимонную кислоту и растворенный в отваре кураги желатин. Массу поставить на лед или в холодную воду и взбить. Подавать в порционных креманках или вазочках.



21-й лунный день (1:10); Луна в Водолее; 3-я фаза

- День активности и решительных действий. Лучший день лунного месяца для перехода на новое место работы, начала путешествия, поездки, вообще для начала любого важного дела. Побудьте на свежем воздухе. Не переедайте, избегайте жирной и тяжелой пищи. Ешьте клюкву, калину, рябину.

### **ЛУНА В ВОДОЛЕЕ**



Из положительных качеств Луны, которые она приобретает, находясь в Водолее, можно особо выделить гуманизм, дружелюбие, искренность, оригинальность. Из негативных — не-предсказуемость, бестактность, безрассудность. Луна в Водолее делает человека независимым, рождает склонность к отрицанию условностей.



22-й лунный день (1:34); Луна в Рыбах (4:29); 4-я фаза(22:58)

- День мудрости, получения и использования знаний. Энергетика этого дня усиливает умственные способности, особенно хорошо усваиваются новые знания, приходят новые идеи и решения. Нельзя ограничивать себя в еде и питье, а также в общении и новых впечатлениях.

### **ЭНЕРГЕТИКА ДОМА И РАСТЕНИЯ**



Дом без растений — неживой дом. В нем может быть чисто, комфортабельно и даже уютно, но в нем всегда будет не хватать зелени.

При этом нет никакого смысла заставлять подоконники, полки и все углы горшками с цветами. Достаточно одного-двух, но любимых цветков. А как

выбрать, какое растение ваше, если вам по вкусу почти все? Прежде всего следует проанализировать, кто есть вы сами.

Если вы энергичный человек, способный легко и брать и отдавать энергию, то вам, скорее всего, подойдут такие растения, как аспарагус, филодендрон, комнатный виноград, павловский апельсин или орхидея. Если же вы склонны к унынию, пессимизму, если вам нужен постоянный утешитель, то заведите себе лучше гиацинт, алоэ, камнеломку, азалию или розмарин.

**1 июня**



**Суббота**

23-й лунный день (1:54); Луна в Рыбах; 4-я фаза

- День разгула вампиров, день обольщений, разрушений. Противопоказаны риск и авантюры. Окуривайте свое жилище травами, зажигайте свечи. Не употребляйте мяса, молочных продуктов.

## **САЛАТЫ ИЗ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ**

### **Подорожник с луком, хроном и крапивой**

 Нарубить 3 горсти молодых листьев подорожника и примерно полторы горстки репчатого лука. Добавить немного тертого хрена, горсть мелко нарезанной крапивы. Заправка: сметана с лимонным соком или яблочным уксусом.

### **Сныть и щавель с овощами**

Две горсти свежей сныти и горсть щавеля мелко нарубить. Добавить небольшую крупно натертую морковь и нарезанную ломтиками отваренную картофелину. Заправка: растительное масло с измельченным репчатым луком.

24-й лунный день (2:13); Луна в Овне (10:32); 4-я фаза

- День супружества, трансформации сексуальной энергии. Ослабленному человеку лучше побольше отдыхать. Если есть возможность, побудьте на природе, подышите лесным воздухом.

### **ЧЕТВЕРТАЯ ФАЗА: ЛУНА СОВЕТУЕТ**

Совсем не обязательно подводить итоги раз в десять лет, иначе и важные события у вас будут происходить с такой же частотой. Если вы считаете, что вам удалось не все, на что вы рассчитывали, — не переживайте. На данный момент вы сделали все, что было в ваших силах. И скоро опять начнете действовать, собрав новые запасы энергии.

Если такой цикл повторяется у вас регулярно и вы никак не можете достичь цели, значит, самое время переменить тактику. Позвольте себе краткую передышку вплоть до первой фазы: в противном случае вы просто перегорите и уж точно ничем не сможете себе помочь. А с первой начинайте думать, как и что нужно поменять.

25-й лунный день (2:32); Луна в Овне; 4-я фаза

- День обретения мудрости и защиты, пробуждения высших психических способностей. Обращайте внимание на всевозможные знаки судьбы, развивайте внутренний слух. Не следует пить много жидкости и есть грубую пищу.

### **ЛУНА В ОВНЕ**



Когда Луна пребывает в Овне, то позитивными качествами дня являются энергичность, предпримчивость, оптимизм, готовность

к переменам. Среди негативных характеристик можно выделить импульсивность, упрямство, властность, нетерпеливость, тщеславие.

## 4 июня



## Вторник

26-й лунный день (2:53); Луна в Тельце (19:52); 4-я фаза

- Опасный день. Побольше отдыхайте. Посетите парную баню, сделайте массаж. Ешьте рыбу, клюкву и различные травы.

### ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В ИЮНЕ

 В июне еще возможныочные заморозки, которые могут погубить рассаду даже в теплицах. Осмотрите ягодные кусты и плодовые деревья — не появились ли на них вредители. Своевременная обработка может спасти урожай. Июнь — начало созревания ирги и жимолости.

При засушливой погоде полейте кусты малины, облепихи, смородины, земляники, а также растения в огороде. Прищипните верхушки малины, как только побеги достигнут метровой высоты.

## 5 июня



## Среда

27-й лунный день (3:15); Луна в Тельце; 4-я фаза

- Мистический день, день откровений и познания тайн. Рекомендуется расслабляться, медитировать, слушать музыку. Посетите церковь, получите причащение. Больше общайтесь с природой. Нельзя соприкасаться с огнем.



Близнецы просто фанаты своего дома. Обожают делать его необычным и в некотором роде авангардным, ярким и эклектичным: смешение стилей им по душе. Три стены они могут оклеить строгими классическими обоями, а на четвертую налепить огромное синее панно с переливающимися светящимися звездами, которые будут всю ночь светиться, как неоновые ночники. От подобных экспериментов лунные Близнецы приходят в восторг. Поэтому они так склонны покупать для дома приглянувшиеся вещицы, порой залезая ради этого в долги.

## 6 июня



## Четверг

28-й лунный день (3:42); Луна в Тельце; 4-я фаза

- Это один из самых благоприятных дней лунного месяца, очень чистый и светлый день. Его энергетика очень гармонична. Ни в коем случае нельзя нарушать эту гармонию своими грубыми действиями.



### ФАЗЫ ЛУНЫ И ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА

Учитывая время овуляции, можно лишь предположить, с какими особенностями родится ребенок, зачатый именно в этот момент. Вот эти особенности.

- Ребенок, зачатый в новолуние, очень раним, чувствителен, мало защищен от воздействий окружающего мира. Ему требуется защита, ему нужна опора, самостоятельно он с трудом может справиться со сложностями жизни.

*(Продолжение 17 июня.)*

29-й лунный день (4:14); Луна в Близнецах (7:31); 4-я фаза

- Самый опасный день лунного месяца. Время черных безлунных ночей Гекаты, когда сгущается астральный туман, вершат свои темные дела ведьмы и колдуны. Нельзя верить никаким обещаниям, предсказаниям.

### МАССАЖ В ДНИ БЛИЗНЕЦОВ



Массаж будет наиболее эффективен, если провести его в дни убывающей Луны. Он поможет снять судороги, избавить организм от ненужных ему веществ, успокоить нервную систему. Мучающее вас напряжение пройдет, если сделать его в дни Близнецов. Если массаж призван укрепить тонус и взбодрить дух, то лучшее время для его проведения — растущая Луна. И снова подходящими днями оказываются дни Близнецов: массаж в это время оказывается максимально эффективным, помогает справиться даже с застарелыми заболеваниями и восстановиться после изматывающего стресса.

30-й и 1-й лунные дни (4:52); Луна в Близнецах; новолуние (19:57)

- 30-й день. День милосердия, покаяния и обретения гармонии.
- 1-й день. День творческих замыслов. Сегодня необходимо планировать будущие действия, создавать программу на весь лунный месяц.

### СТАРИННЫЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА (ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ)



Смешать 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложку растительного масла, 1 ч. ложку меда. Дать кашице разбухнуть и нанести на кожу лица и шеи.

Тертые 2—3 свежие морковки смешать с 2 ст. ложками картофельного крахмала и 1 яичным желтком.

Держать эти маски нужно 15—20 минут, а потом смывать «теплой водой из ключа» (в наших условиях — кипяченой водой или водой из бутылки).

**9 июня**



**Воскресенье**

2-й лунный день (5:39); Луна в Раке (20:14); 1-я фаза

- День хорош для голодания, установления правильной диеты. Хорошо начать цикл физических упражнений. Нельзя предаваться гневу, следует избегать конфликтов и вспышек эмоций. В этот день можно определить, что полезно и что вредно для вашего организма.

### **ГИПТОНИЯ**

 В отличие от повышенного давления крови, низкое не так опасно. Тем не менее общее состояние организма, например головокружение, упадок сил, очень неприятно. Как правило, людям с пониженным давлением трудно вставать с постели. В течение дня они чувствуют усталость и страдают недостаточной концентрацией внимания.

При пониженном давлении рекомендуется принимать спиртовые настойки лимонника китайского, элеутерококка, заманихи или женьшеня. Таким же действием обладают небольшие дозы коньяка, крепкого вина.

Если вы хотите стойкого улучшения здоровья, тренируйте сердце и кровеносные сосуды. Принимайте контрастный душ по утрам, используйте любую возможность по двигаться: бег, плавание, велосипед, лыжи.



3-й лунный день (6:32); Луна в Раке; 1-я фаза

- Энергетика дня требует активности. Пассивность опасна. Желательно дать себе интенсивную физическую нагрузку. В этот день надо освобождаться от негативных эмоций, быть внимательным к своим реакциям при контактах с людьми.

## ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В ИЮНЕ



- Обеспечивайте деревья и кустарники питанием и влагой, взрыхлите в саду почву.
- Приступайте к сбору первых созревших ягод клубники и земляники.
- Проводите рыхление междуурядий на грядках на небольшую глубину (до 5—6 см). Такое рыхление особенно необходимо после полива: корка и трещины на почве недопустимы.



4-й лунный день (7:32); Луна в Раке; 1-я фаза

- День лучше провести в уединении. Страйтесь не принимать скропалительных решений, поскольку сначала нужно все как следует обдумать.

## ЛУНА В РАКЕ

Луна в Раке наделяет нас чувствительностью и повышенной эмоциональностью. Все происходящее с нами мы воспринимаем предельно остро. Сегодня легко обидеть практически любого. Люди сосредоточены на себе, и не стоит толкать их на откровенность. Они часто поддаются

эмоциям, минутному импульсу. Принятые под таким воздействием решения нередко оказываются ошибочными. Совершенные поступки кажутся окружающим необоснованными, выводы — неадекватными, поведение — необъяснимым. В эти дни могут приноситься неоправданные жертвы.

**12 июня**



**Среда**

5-й лунный день (8:36); Луна во Льве (8:56); 1-я фаза

- День связан с искушением новизной. Сегодня хорошо быть в дороге. Запрещено голодать и ограничивать себя в еде и впечатлениях. Даже если вы на диете, не волнуйтесь — сегодня можно есть что угодно и сколько угодно.

### **ЛУНА ВО ЛЬВЕ**

 В дни Льва уязвимо сердце, за исключением дней, когда Солнце находится в одном из огненных знаков (то есть если по солнечному календарю у нас месяцы Овна, Льва, Тельца). В лунные дни Льва нельзя увеличивать нагрузку на сердце, это чревато осложнениями вплоть до сердечной недостаточности, инфаркта.

*(Продолжение 13 июня.)*

**13 июня**



**Четверг**

6-й лунный день (9:43); Луна во Льве; 1-я фаза

- День пророчеств, гаданий, медитации и телепатических явлений. Сегодня обостряется чувствительность и восприимчивость. Не избегайте общения — любые контакты сегодня благоприятны.



В эти же дни может появиться бессонница. Сильно повышается риск обострения радикулита. В этот период не рекомендуются хирургические вмешательства в области спины и груди. Не следует чрезмерно заниматься физическим трудом, так как через несколько дней это приведет к усталости и истощению. Энергия сегодня поглощается больше, чем в другие дни. А поскольку Луна вот-перейдет в знак Девы, то ваше самочувствие может стать совсем вялым.

### 14 июня



### Пятница

7-й лунный день (10:52); Луна в Деве (20:24); 1-я фаза

- День молитвы и работы со словом, а потому не следует попусту болтать. Будьте очень осторожны со словами — все сказанное вслух может претвориться в жизнь. Нельзя есть куриное мясо и яйца, бить посуду, рвать бумагу, письма.

### ЛЕЧИМСЯ ВОДОЙ



Если вы плохо, беспокойно спите, поставьте возле изголовья стакан с чистой водой. Ночь пройдет спокойно. Утром воду обязательно выпейте, пить ее нельзя ни в коем случае.

Если у вас заболел кто-то из близких, поставьте ему под кровать чашку со святой водой, самого больного умойте святой водой, смазав ему лоб, виски, область сердца и горло.

Ежедневные обтирания холодной водой — прекрасное средство от головной боли.

Снизить температуру вам поможет стакан воды, выпитый мелкими глотками.

8-и лунный день (12:03); Луна в Деве; 1-я фаза

- День может быть удачным для тех, кто склонен к авантюрам, а также для людей, способных пожертвовать собой. Благоприятен он и для поездок, путешествий и командировок. В этот день хорошо готовить лекарственные препараты от всех болезней, особенно сложные.

### ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ФРАНЦУЗСКИЙ)

*8 яиц, 2 ложки воды, 3—4 ложки сливочного масла, соль, зелень петрушки.*

Яйца помыть, разбить по одному в чашку, добавить воду, соль, нарезанную зелень петрушки и тщательно взболтать мутовкой. Сковороду сильно разогреть, положить масло и влить яичную массу так, чтобы растеклась равномерно по всей поверхности. За несколько секунд омлет начнет густеть. Когда он схватится снизу, поддеть по бокам широкой лопаточкой, чтобы масса сверху протекла на дно сковороды.

Готовый омлет, слегка отстающий по бокам и подрумяненный снизу, сложить пополам с помощью лопаточки и переложить на подогретое блюдо.

9-й лунный день (13:15); Луна в Деве; 2-я фаза(21:25)

- Опасный день, энергетика его крайне отрицательно влияет на человека. День обольщений и иллюзий, обманов и заблуждений, а также отравлений.

### В ГОСТИХ У БЛИЗНЕЦОВ

Дом лунного Близнеца должен быть светлым и в меру прохладным.

Вообще, люди этого знака ощущают некий дискомфорт в закрытых пространствах с за-



конопаченными окнами, никогда не открывающимися форточками и маленькими дверьми. Свобода передвижения в пространстве, которое обозревается широким взглядом, для него первостепенна.

Если есть возможность, замените дверные проемы арками, а двери — бамбуковыми шторами или нитями из камней, кому что нравится. Это создаст эффект широкого помещения, где одна комната переходит в другую, в то же время не превращаясь в проходной двор.

**17 июня**



**Понедельник**

10-й лунный день (14:30); Луна в Весах (5:17); 2-я фаза

- День хорош для начала любого дела и для активного отдыха: избыток сил нужно направить на укрепление здоровья. Это наилучший день для бани или сауны. Благоприятный день для примирения, завершения домашних конфликтов и размолвок, для встреч с родственниками.



### **ФАЗЫ ЛУНЫ И ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА**

- Ребенок, зачатый в первую фазу Луны, очень светлый, чистый, нежный, мягкий, отзывчивый, женственный, независимо от пола, рискует на всю жизнь остаться наивным, как бы непробужденным человеком, вечным ребенком.
- Ребенок, зачатый во вторую фазу Луны, сильный, здоровый, отличается яркой здоровой эмоциональностью, устойчивый в жизни, очень гармоничный.
- Ребенок, зачатый в полнолуние, чрезвычайно эмоционален, не умеет сдерживать и контролировать себя, очень внутренне подвижен и импульсивен.  
*(Продолжение 25 июня.)*



11-й лунный день (15:48); Луна в Весах; 2-я фаза

- В этот день необходимы осторожность и внимательность во всех делах. В человеке пробуждается огромная сила, которую нужно направить на созидание. Тем, кто хорошо подготовлен, можно проводить некоторые очистительные процедуры. Падающие в этот день ножи и вилки предупреждают об опасности.

### МАССАЖ ДЛЯ ЛИЦА



Чтобы кожа лица выглядела упругой и свежей, хотя бы раз в неделю нужно баловать себя небольшим массажем. Выполнять его обязательно чистыми руками, предварительно нанеся на лицо крем или растительное масло.

Начинайте массаж с поглаживания лба кончиками третьего и четвертого пальцев в направлении от бровей к линии роста волос. Затем пальцами левой руки двигайтесь в направлении от правого виска к левому вдоль лба и в обратном направлении.

Теперь погладьте верхнюю часть щек от спинки носа к вискам. Кончиками пальцев нежно поколачивайте кожу вокруг глаз в течение 2—3 минут.

*(Продолжение 19 июня.)*



12-й лунный день; (17:08); Луна в Скорпионе (10:37); 2-я фаза

- Рекомендуется дарить подарки, подавать милостыню, особенно если вас об этом просят. Тот, кто в этот день не будет милостив, может и сам лишиться милости. Не рекомендуется сердиться и ненавидеть. Нельзя ссориться — помириться потом будет очень трудно.

## МАССАЖ ДЛЯ ЛИЦА



Погладьте пальцами среднюю часть щек от середины верхней губы к уху. Легкими движениями по спирали помассируйте область вокруг носа. Затем погладьте нижнюю часть щек и подбородок в направлении от середины подбородка к ушам. Тыльной стороной ладони поколачивайте низ подбородка и верхнюю часть шеи, левой рукой правую сторону, правой — левую. Кончиками пальцев поколачивайте щеки в направлении от середины лица к бокам. Закончите массаж легкими поглаживаниями лба, височной области, щек и подбородка.

Если регулярно выполнять эту несложную и приятную «работу», то уже скоро вы заметите, что кожа лица с благодарностью откликается на такую заботу — появится красивый матовый блеск, разгладятся мелкие морщинки.

**20 ИЮНЯ**



**Четверг**

13-й лунный день (18:29); Луна в Скорпионе; 2-я фаза

- День благоприятен для работы в группе, для обучения и получения новой информации. В то же время ничего серьезного не следует предпринимать и начинать. В этот день идут процессы омоложения организма.

### ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В ИЮНЕ



Одна из главных забот июньского дня — своевременное внесение удобрений для нормального развития растений. Чтобы правильно определить вид и дозу удобрений, необходимо знать, в чем нуждается почва на участке. Об этом подает определенный сигнал листья растения. Пока оно

развивается нормально, листья сочно-зеленые — вы не тревожьтесь. Но вот появились первые признаки «голодания»: листья пожухли, облетают.

*Подкормка органическими удобрениями.* Коровяк предварительно разводят в 8—10 частях воды и 10-литровую лейку выливают на 5—7 м<sup>2</sup>. После жидкой и тем более сухой подкормки растения снова поливают, чтобы смыть с листьев удобрения. При подкормке не следует забывать о рыхлении междурядий.

**21 июня**



**Пятница**

14-й лунный день (19:47); Луна в Стрельце (12:30); 2-я фаза

- Дела, начатые в этот день, как правило, удаются. Обращайте внимание на знаки, сигналы и приметы, приходящие к вам. Внимательно прислушивайтесь к советам, которые вам дают. Даже советы незнакомых людей в этот день могут быть полезными.

### **В КАКИЕ ДНИ ПРОВОДИТЬ РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ**

 Важно начинать ремонт в подходящий для этого день, например, когда Луна в Тельце. Тогда ремонт пройдет успешно и вы меньше устанете, избежите перенапряжения, как физического, так и морального.

При этом надо помнить, что все работы, связанные с оштукатуриванием, оклейкой и окраской, надо производить в дни Воздуха (то есть когда Луна в Водолее, Весах или Близнецах) или в дни Огня (когда Луна в Овне, Льве или Стрельце), избегая дней Воды (Рак, Скорпион, Рыбы).

В дни Воды краска плохо сохнет, обои намокают, но при этом с трудом приклеиваются, так как в воздухе очень много влаги.



15-й лунный день (20:56); Луна в Стрельце; 2-я фаза

- Активизируются темные силы, поэтому мы в этот день особенно психически уязвимы. Критический день перед полнолунием. Не рекомендуется начинать важные дела.

### **МАСКА ДЛЯ ЛИЦА ИЗ КИВИ**



Маска из киви прекрасно очищает кожу и омолаживает ее благодаря уникальному сочетанию фруктовых кислот.

Возьмите один-два плода, которые вместе с кожурой нужно растереть в кашицу. Маску нанесите на лицо толстым слоем, обращая внимание на свои ощущения: как правило, кожу начинает щипать — это действуют органические кислоты. Если ощущения неприятные, удалите маску через 5 минут, но если терпимо, то лучше оставить ее минут на 15. Кашицу смойте теплой водой, протрите лицо тоником и нанесите увлажняющий крем.

После применения маски кожа может слегка покраснеть, но это быстро проходит.



16-й лунный день (21:53); Луна в Козероге (12:07); полнолуние (15:33)

- Один из дней Посвящения проповедников. Злобность и агрессивность, зависть, проявляемые в этот день, ведут к падению. Один из лучших дней для вступления в брак и воспитания детей. Очень благоприятен для людей творческого труда — в это время к ним могут прийти наилучшие идеи.

## ТРОИЦА. ПРАЗДНИК ПЯТИДЕСЯТНИЦЫ



В церковном календаре праздник Троицы считается великим, он неразрывно связан с Вселенской субботой (Троицкая суббота), отмечаемой накануне, и с последующим понедельником — днем Святого Духа.

В русской традиции праздник Троицы связывался прежде всего с почитанием растительности, расцвет которой приходился как раз на это время. Существовало представление о том, что растения на Троицу обладают особой магической силой: лекарственные травы собирали в ночь на этот день. Символом праздника, главным атрибутом многих обрядовых действий была береза.

На Троицу девушки гадали на будущее с пусканием на воду троицких венков, завиванием берез, киданием обрядового деревца в реку.

Троица являлась также своеобразным разделом весны и лета. Во многих местах к Троице заканчивались все весенние сельскохозяйственные работы.

**24 июня**



**Понедельник**

17-й лунный день (22:36); Луна в Козероге; 3-я фаза

- День радости бытия, любви и творчества. Выпейте вина, пообщайтесь с любимым человеком, проведите день весело, радостно. Делайте только то, что получается само собой. Тяжелая работа сегодня противопоказана.

### ЛУНА В КОЗЕРОГЕ



Капризы в дни Козерога не сработают. Давить на жалость или манипулировать сегодня сложно: люди рациональны, и чужая блажь

вызовет только раздражение, а не желание ее немедленно удовлетворить. Неподходящий день для выяснения отношений.

Если жаловаться в дни Козерога бессмысленно, то призывать к чувству долга вполне плодотворно. Люди сегодня ощущают глобальную ответственность. Если хотите попросить кого-то задуматься о его поступках — это самое подходящее время.

**25 июня**



**Вторник**

18-й лунный день (23:10); Луна в Водолее (11.25); 3-я фаза

- Окружающая действительность будет как зеркало отражать вашу истинную сущность. День иллюзий, обманов, срывания масок. Лучший день для всех видов лечения.

### **ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА И ФАЗЫ ЛУНЫ**



Ребенок, зачатый в третью фазу Луны, достаточно сложная натура, у него богатая внутренняя жизнь, очень развитая душа, но он может пойти по ложному, темному пути, если его вовремя не направить в нужное русло.

Ребенок, зачатый в четвертую фазу Луны, рождается с некоторыми эмоциональными и психологическими проблемами, которые мешают ему быть гармоничным и открытым, делают его несколько зажатым, склонным к подавлению эмоций, но при этом обладающим очень глубоким и сложным внутренним миром.

*(Продолжение 11 июля.)*

19-й лунный день (23:37); Луна в Водолее; 3-я фаза

- День связан с нравственной очисткой души и совести. Рекомендуется обдумать свои поступки, мысленно покаяться, избавиться от лжи, гордыни. Вечером посмотрите на звезды.

### ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В ИЮНЕ

-  • В конце июня сделайте первое удаление па-сынков на помидорных растениях.
- Опрыскайте огурцы и капусту настоем картофельной ботвы против тли и паутинного клеща.
- Начинайте сбор свежей зелени салата, укропа, лука и редиса.



19-й лунный день; Луна в Рыбах (12:31); 3-я фаза

- Действуют рекомендации предыдущего дня.

### КОКТЕЙЛЬ «ШАНХАЙ»

*400 г вареного куриного мяса, 120 г ананаса, 120 г тушеных шампиньонов, 120 г майоне-за, 125 г натурального несладкого йогурта, 4 ст. ложки белого вина и горчицы, листья зеленого салата.*

Приготовить 4 бокала для шампанского или 4 вазочки, выложить их изнутри листьями салата, предварительно промыв их. Мясо курицы мелко порезать, так же порезать ананас и шампиньоны. Примерно поровну разделить по вазочкам. Приготовить смесь из йогурта, майонеза, белого вина и горчицы и влить эту смесь в вазочки.



20-й лунный день (0:00); Луна в Рыбах; 3-я фаза

- День аскезы и смирения. Будьте сегодня дома, занимайтесь семьей, уделите внимание детям. Не проявляйте гордыню, не ссорьтесь. Можно изучать священные тексты. Сегодня не рекомендуется есть мясо, напрягать зрение.

## ЛУНА В РЫБАХ

 В дни Рыб сильно уязвима кожа. Необходимо отказаться от пластических и косметических операций, глубоких пилингов, пробы новой косметики. Высок риск аллергии, появления раздражений. Проводя глубокое очищение кожи, важно избегать повреждений, микротравм, зуда, шелушения. Для этого делайте пилинг при убывающей Луне (кроме дней Рыб), откажитесь от таких процедур при растущей Луне в этих же знаках.



21-й лунный день (0:20); Луна в Овне (17:05); 3-я фаза

- День благоприятен для поездок и путешествий, командировок и переездов, но только наземным транспортом. Хорош для торговли, предпринимательской деятельности, рискованных предприятий и сделок, а также для групповой работы. Очень благоприятен для перемены места работы. День обретения здоровья.

## ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМ ДОМОМ



Никогда не стремитесь кого-то поразить новым обликом своей квартиры, помните, что вы это делаете для себя. Важно, чтобы вам приятно было находиться в своем доме. И за

модой не всегда надо слепо и безоглядно гнаться — в первую очередь учитывайте собственный вкус, свои привычки и особенности квартиры.

Поговорите с квартирой как с живым существом, спросите ее, какого цвета стены ей хочется иметь. Какие портьеры повесить на окна? Какой краской покрасить двери? Представьте, что квартира вам отвечает. Как вы думаете, что бы она вам сказала?

Когда подходишь к ремонту как к игре и творчеству, ремонт становится не адским трудом, а праздником. А квартира обязательно ответит благодарностью на вашу заботу, и вам в вашем доме всегда будет тепло и уютно.

**30 июня**



**Воскресенье**

22-й лунный день (0:39); Луна в Овне; 4-я фаза (8:53)

- День мудрости и получения знаний, день, когда нужно изучать науки, расшифровывать священные символы, тексты, знаки.

### **ЛУНА В ОВНЕ**

Люди в это время не проявляют терпения, они хотят получить все и сразу и склонны впадать в крайности в отношениях с окружающими. Поэтому, если вы хотите прояснить с кем-то важный вопрос или разобраться во взаимоотношениях, не следует делать это сегодня: вероятность договориться, понять и быть понятым очень низка.

**1 июля**



**Понедельник**

23-й лунный день (1:00); Луна в Овне; 4-я фаза

- День разгула вампиров, день обольщений, разрушений. Противопоказаны риски и авантюры. Не поддавайтесь на провокации, не постакайте низменным помыслам, гневу, обжорству. Не употребляйте мяса, молочных продуктов.

## НАЧАЛО ПЕТРОВА ПОСТА



Петров, или Апостольский, пост — один из четырех многодневных постов, установленных Православной церковью. Он посвящен памяти святых апостолов Петра и Павла, которые постились, готовя себя для евангельской проповеди.

Петров пост начинается через неделю после Дня Святой Троицы, в понедельник, после девятого воскресения по Пасхе, а заканчивается в день памяти святых Петра и Павла — 12 июля по новому стилю, когда Церковь воспевает «Петрову твердость и Павлов разум».

Этот пост менее строг, чем прочие большие посты: устав Церкви разрешает есть рыбу (кроме понедельника, среды и пятницы).

24-й лунный день (1:22); Луна в Тельце (1:41); 4-я фаза

- День супружества, трансформации сексуальной энергии. Хороший день для зачатия ребенка. Если есть возможность, побудьте на природе, подышите лесным воздухом.

### ЛУНА В ТЕЛЬЦЕ

Дни Тельца — своего рода расслабляющая процедура после напряженного периода Овна. Даже взбалмошные люди в это время становятся более спокойными. В указанные дни мы склонны чувствовать себя уверенно, умиротворенно и надежно.

Голова отдыхает от забот, нас не тревожит беспокойство, а мысли замедляются. Поэтому сегодня человеку трудно взяться за серьезные дела. Лучше отложить их до более активного времени. Этот день хорошо провести дома, отрешиться от забот и работы, приятно отдохнуть и вкусно поесть.

25-й лунный день (1:47); Луна в Тельце; 4-я фаза

- День обретения мудрости и защиты, пробуждения высших психических способностей. Обращайте внимание на всевозможные знаки судьбы, развивайте внутренний слух. Не пейте много жидкости и не ешьте грубую пищу.

### ЖАРЕННАЯ КАПУСТА С ЛАПШОЙ



*1/4 нацинкованного кочана капусты, 1 настертая луковица, растительное масло, соль и перец, паприка, 2 чашки вареной лапши (воду слить).*

Натереть капусту и лук на крупной терке. Разогреть масло на сковородке. Положить натертый лук, капусту и приправы. Жарить на медленном огне до получения золотисто-коричневого цвета; все должно стать мягким. Сварить лапшу согласно инструкции на упаковке. Когда она будет готова, перемешать с жареной капустой.

**4 ИЮЛЯ**



**Четверг**

26-й лунный день (2:16); Луна в Близнецах (13:20); 4-я фаза

- Опасный день. Не тратьте слишком много энергии, иначе можете перерасходовать свои силы. Побольше спите, отдыхайте. Посетите парную баню, сделайте массаж. Ешьте рыбу, апельсины и различные травы.

### **ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В ИЮЛЕ**



Подкормка овощных культур и борьба с сорняками и вредителями — основные заботы дачника в июле.

Особое внимание уделите помидорам: возможна вспышка фитофтороза: примените безвредные препараты, например 1% -ный раствор бордоской жидкости, которым опрыскайте все растение. Кстати, предвестником болезни помидоров служит побурение ботвы картофеля, инфекция быстро передается помидорам. На помидорах необходимо повторить удаление пасынков.

**5 ИЮЛЯ**



**Пятница**

27-й лунный день (2:52); Луна в Близнецах; 4-я фаза

- В этот день хорошо слушать музыку, полезны перемены и общение с природой. День удачен для любой работы, для посадки и посева, для общения со старшими родственниками. Противопоказаны

алкоголь, гипноз, следует избегать любого «тумана», психических воздействий.

## В ГОСТЯХ У РАКА



Стихия Рака — Вода. Поэтому каждый лунный Рак почел бы за счастье обитать в доме на берегу озера или реки, и чтобы из окна было видно водное пространство. За исключением тех, кто живет на набережных, мало кому везет подобным образом. Не все же имеют возможность построить себе зимний дом в пригороде, на берегу водоема. Но не стоит падать духом, выход из ситуации может быть найден.

В доме лунного Рака вся обстановка должна ассоциироваться с водой по цвету или форме: синий, голубой и аквамариновый цвета, отсутствие резких линий, плавные очертания предметов, легкие «текущие» шторы, зеркала. В такой обстановке Рак будет чувствовать себя спокойно и приятно.

### 6 ИЮЛЯ



### Суббота

28-й лунный день (3:36); Луна в Близнецах; 4-я фаза

- День предназначен для земных дел — можно покупать дом, делать ремонт, сажать растения. Благоприятный день для созерцания, медитации, самопознания. Рекомендована «сухая» голодовка. Не надо есть мяса, зерен, пейте соки.

## АГРАФЕНА КУПАЛЬНИЦА



Все традиции, обычаи и действия этого дня связаны с водой, быть мокрым в этот день считалось счастливым предзнаменованием. В день Аграфены Купальницы сила воды ра-

ботает на полную мощь — обязательно используйте ее. Купание в росе, реке или озере, простое обливание или обрызгивание друг друга — подобные процедуры обеспечивают не только мощную энергетическую чистку, но и несказанное удовольствие.

В прежние времена на Аграфену Купальницу с раннего утра топили баню. Полок выстилали свежей травой, парились вениками из целебных трав, в том числе крапивными и полынными. Такие веники хранились целый год и использовались при тяжелых хворях.

**7 июля**



**Воскресенье**

29-й лунный день (4:26); Луна в Раке (2:12); 4-я фаза

- В этот день даже мысленно лучше не строить никаких планов, не начинать новых дел. Займитесь домом, хозяйством, не очень важными делами. Нельзя верить никаким обещаниям, предсказаниям, прогнозам. Можно подводить итоги лунного месяца.

### **РОЖДЕСТВО ИОАННА ПРЕДТЕЧИ. ИВАН КУПАЛА**



Иван Купала (Рождество святого Иоанна Крестителя, Иванов день, Ярилин день) — один из важных праздников славянского календаря: 7 июля отмечается день летнего солнцестояния, в христианской традиции — праздник в честь Рождества святого Иоанна Предтечи, Крестителя Господня.

Это время наивысшего расцвета природы: солнце находится в зените, растительность достигает пика цветения, начинается созревание плодов. В сознании крестьян магическая сила огня, воды, земли, растительности была в этот период настолько велика, что им приписывали охранительные, очистительные, производящие, целебные свойства. Приобщение к этой силе обеспечивало удачу на год.

30-й и 1-й лунные дни (5:25); Луна в Раке; новолуние (11:15)

- В новолуние организм ослаблен, поэтому старайтесь не переутомляться, ограничьте общение. Побудьте с близким человеком или в одиночестве, создав себе уютную обстановку, отдохните, выспитесь. Зажгите свечу, помедитируйте, глядя на огонь. Пусть он очистит ваши мысли, избавит от страхов.

## ЛУНА В РАКЕ

 В дни Рака у людей разыгрывается воображение. Окружающие могут рисовать вам восхитительные картины будущего — не доверяйте таким рассуждениям, это не намерения, а всего лишь мечты. Помните, что фантазия еще не действие. Особенно в дни Рака.

2-й лунный день (6:27); Луна во Льве (14:47); 1-я фаза

- В этот день хорошо закладывать какой-нибудь цикл: будь то цикл физических упражнений, или длительная диета, или информационный цикл. Избавляйтесь от старых вещей, обрывайте ненужные связи, отдавайте долги, ни о чем не жалейте сегодня. Хороший день для занятий йогой, работы со своим телом. Будьте щедры, бескорыстны, умеренны в еде.

## ЛУНА ВО ЛЬВЕ

 Дни Льва — очень благоприятное время для лечения сосудистых заболеваний и болезней нервной системы. Хорошо в эти дни проходит терапия голеней, заболеваний суставов, болезней органов зрения. При убывающей Луне во Льве не

делайте никаких операций. Будьте осторожнее с ультрафиолетовыми лучами, не важно, идете ли вы на пляж или в солярий.

**10 ИЮЛЯ**



**Среда**

3-й лунный день (7:34); Луна во Льве; 1-я фаза

- День очень активный. Самое лучшее время для занятий боевыми искусствами. Побудьте на природе, пусть стихия ветра подпитает вас энергией. Болезнь в этот день может означать, что вы плохо контролируете свою агрессию и у вас недостаточно силы воли.

### **ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В ИЮЛЕ**

При сухой погоде необходимо поливать кустарники — малину, смородину, крыжовник, а также вишню, летние сорта яблонь — у этих растений именно сейчас идет усиленный рост завязей. После полива почву рыхлят. Полезна и проведенная в это время подкормка коровяком с добавлением золы.

Если стоят солнечные дни, а у вас много малины, черной смородины — приступайте к солнечной сушке ягод.

**11 ИЮЛЯ**



**Четверг**

4-й лунный день (8:42); Луна во Льве; 1-я фаза

- Первый из неблагоприятных дней лунного месяца. Не принимайте скоропалительных решений, обдумывайте свои поступки. Лучшее, чем можно заняться в этот день, — воспоминания, медитация, самоуглубление. Сон сегодня очень важен, в нем могут приоткрыться тайны как прошлого, так и будущего. Так что спите побольше и запоминайте все, что вам привиделось. Занимайтесь фитотерапией, приготовлением лекарств, работайте с растениями.

## ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА И ФАЗЫ ЛУНЫ



Откажитесь от зачатия, если день овуляции приходится на момент лунного затмения или за несколько дней до или после него.

Лунное затмение — момент чрезвычайно тяжелый, когда активизируется негативная энергетика в мире. Ребенок, зачатый в лунное затмение или непосредственно перед ним или после него, рискует получить тяжелый характер, трудную судьбу, неважное здоровье и вырасти несчастливым человеком.

**12 ИЮЛЯ**



**Пятница**

5-й лунный день (9:52); Луна в Деве (2:10); 1-я фаза

- День связан с искушением новизной. Сегодня хорошо быть в дороге. Запрещено голодать и ограничивать себя в еде и впечатлениях. Даже если вы на диете, не волнуйтесь — сегодня можно есть все что угодно и сколько угодно. Любое начатое в этот день дело необходимо доводить до конца, иначе можете нанести себе вред.

### **ПЕТРОВ ДЕНЬ. ДЕНЬ СВЯТЫХ АПОСТОЛОВ ПЕТРА И ПАВЛА**



Сегодня Православная церковь отмечает великий православный праздник памяти апостолов Петра и Павла, первых проповедников христианского учения. В народном мировоззрении эти святые апостолы Петр и Павел являются хранителями ключей от рая и ада и управляют местами обитания душ умерших.

Петров день издавна в народе связывался с солнечной символикой. Считалось, что в Петровки солнце

играет, переливается разными цветами так ярко, что  
больно смотреть. Так происходит лишь дважды в году:  
в день прихода Ярилы — на Пасху, да в день отхода  
его — на Петровки.

**13 июля**



**Суббота**

6-й лунный день (11:03); Луна в Деве; 1-я фаза

- День пророчеств, гаданий, медитации и телепатических явлений. Сегодня обостряется чувствительность и восприимчивость. В этот день наблюдали за небом. Занимайтесь дыхательными упражнениями, вдыхайте приятные вам запахи. Не избегайте общения — любые контакты сегодня благоприятны.

### **ПЕРВЫЙ УРОЖАЙ**

  
Сбор урожая, несомненно, один из самых приятных моментов дачной жизни. Вам знаком запах клубники в пригородных электричках в начале июля? Неудачники завидуют счастливчикам, везущим благоухающие корзинки. А ведра огурцов, а охапки цветов в августе? Вот тут понимаешь: силы потрачены не впустую, и не зря ты трудился в поте лица своего, и вообще, как это прекрасно, что есть дача!

Одно важное правило: не забывайте благодарить растения за собранный урожай — ведь они тоже трудились по-своему, набирая соки от земли, свет от солнца, переваривая, перерабатывая земную энергию, превращая ее в румяные бока помидоров, шершавые пупырышки огурчиков, сочные горошинки черной и красной смородины... И все это досталось вам!



7-й лунный день (12:16); Луна в Весах (11:39); 1-я фаза

- День разгула стихий, связан с энергией воздуха. Сегодня лучше молчать, не суетиться попусту, не сплетничать, не давать пустых обещаний. Обратитесь к своему ангелу-хранителю. В этот день не надо есть куриного мяса и яиц — они плохо усваиваются организмом.

### В ГОСТЯХ У РАКА

Лунный Рак — любитель комфорта. Если этот человек переезжает на новую квартиру и годами не распаковывает коробки — это показатель глубокой депрессии, в которую он впал. Потому что лунные Раки — редкостные чистюли, в самом тяжелом состоянии, с температурой или при нехватке времени — они умудряются провести генеральную уборку.

Рак не стремится к экстравагантности, но все вещи в его доме добротные и часто не дешевые.

В идеале дом лунного Рака должен быть в зеленом районе, несколько старомодном.



8-й лунный день (13:31); Луна в Весах; 1-я фаза

- Сегодня будьте особо осторожны в обращении с огнем. Пища должна быть легкой: зерна, злаки. День хорош для посещения церкви, покаяния. Готовьте лекарственные препараты, занимайтесь омолаживающими процедурами. Посетите баню или косметический салон.

### ЖЕНЩИНА-ЛЕТО



Женщины, относящиеся к летнему типу, могут обладать кожей трех вариантов: 1) бледного, равномерно фарфорового цвета; 2) с отчет-

ливо просвечивающим сквозь кожу тонкими сосудами холодного розового цвета; 3) холодного светло-оливкового оттенка. Родимые пятнышки и веснушки всегда серые или пепельные, пепельный оттенок имеют и брови, а губы — холодный розоватый.

Загар у представительниц летнего типа никогда не имеет рыжеватого подтона, а только благородный холодный оливковый. Волосы чаще всего светлые, от белокурых до темно-пепельных, с характерным серебристо-пепельным тоном. Глаза, как правило, светлые — серые, серо-голубые, светло-голубые, зелено- и темно-голубые, но бывают и темные, например темно-коричневые и ореховые.

**16 ИЮЛЯ**



**Вторник**

9-й лунный день (14:48); Луна в Скорпионе (18:23); 2-я фаза (7:20)

- Первый сатанинский день лунного месяца. Тяжелый день, день иллюзий, заблуждений, обманов и отравлений, причем отравиться можно даже качественными продуктами. Не ешьте мяса и грибов, воздержитесь от алкоголя. Проводите очистительные процедуры и избавляйтесь от всего лишнего.

### **ГАРДЕРОБ ЖЕНЩИНЫ-ЛЕТА**



Женщинам летнего типа идет одежда нежных и размытых прохладных тонов — сиреневого, серого, нежно-розового, розово-сиреневого, бледно- и дымчато-голубого, бирюзового, темно-синего, лилового, а также малиново- и темно-красного, цвета спелой вишни и бордо, какао и неотбеленной шерсти. Представительницам этого типа нужно избегать желтых тонов — лососевых, абрикосовых и желто-зеленых.

Для шарфов и платков хороши слегка блестящие, струящиеся ткани, а также кружева и другое плетение.

А вот идеальные украшения для «летних» женщин должны быть из серебра и серебристых металлов (теплое желтое золото летнему типу не подходит). Оправы для очков нужно выбирать изящные и не бросающиеся в глаза и также сделанные из серебристого металла.

**17 ИЮЛЯ**



**Среда**

10-й лунный день (16:06); Луна в Скорпионе; 2-я фаза

- Наилучшее время для сна, отдыха, укрепления семьи. Хорошо в этот день подумать о традициях своей семьи. Проявляйте чуткость и альтруизм. Созидание — вот девиз дня.

### **ЛУНА В СКОРПИОНЕ**

Пессимизм, который рождают дни Скорпиона, может быть использован и в благих целях. Имеет смысл подумать над проблемами, которые вы видите вокруг. Потом у вас будет шанс изменить обстоятельства в свою пользу.

Раздражительность, агрессивность, нервозность, нетерпимость, хандра — качества, за которые придется благодарить Луну в Скорпионе. К человеку с таким настроением лучше не приближаться: высок риск или сорваться самому, или нарваться на неприятности.

**18 ИЮЛЯ**



**Четверг**

11-й лунный день (17:23); Луна в Стрельце (21:53); 2-я фаза

- День преображения, чистоты и строгости. Будьте осторожны и внимательны в выполнении любого дела. Нельзя бросать начатое. Перегрузки сегодня противопоказаны.

# ОЧИЩЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ



Дни Стрельца — хорошее время для очищения дыхательных путей. Для этого смешайте листья мяты и эвкалипта в равных пропорциях; примерно стакан полученной смеси положите в большую кастрюлю и залейте 3 л кипятка, доведите до кипения. Потом накройтесь с головой шерстяным одеялом, нагнитесь над кастрюлей (не очень низко, иначе обожжетесь) и дышите паром 15—20 минут, чтобы слизь обильно выделилась из дыхательных путей.

**19 ИЮЛЯ**



**Пятница**

12-й лунный день (18:34); Луна в Стрельце; 2-я фаза

- Очень мощный день, день включения космической энергии любви, милосердия, терпения и сострадания.

## ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В ИЮЛЕ



Июль — разгар лета, пора созревания многих овощей, ягод.

Крыжовник, предназначенный для переработки, собирают недозрелым. В холодильнике ягоды черной смородины могут храниться не более пяти, а красной и белой смородины — до 10 дней.

Продолжается сбор урожая поздних сортов земляники и клубники.

Малину собирают каждые два-три дня, чтобы не допустить перезревания ягод.



13-й лунный день (19:37); Луна в Козероге (22:37); 2-я фаза

- День изменения и преображения. Ситуации прошлого в этот день обычно повторяются. Голодать сегодня нельзя — ешьте все что хотите. Общайтесь, получайте новые знания. Сегодня наилучший день для того, чтобы овладеть новыми навыками, освоить какое-нибудь ремесло.

### СУП ИЗ РЕВЕНЯ



*600 г ревеня, 5 стаканов воды,  $\frac{2}{3}$  стакана сахара,  $\frac{1}{2}$  ложки картофельного крахмала,  $\frac{1}{3}$  стакана сметаны,  $\frac{1}{4}$  стакана малинового сока.*

Ревень вымыть, очистить (у молодого — волокна не удалять), залить кипящей водой и сварить. Пере-тереть, всыпать сахар, влить крахмал, разведенный холодной водой, довести до кипения, влить ягодный сок, добавить сметану. Подавать с гренками.



14-й лунный день (20:27); Луна в Козероге; 2-я фаза

- День призыва, день начала самых больших и важных дел. Все на чатое сегодня удается особенно хорошо.



### В ГОСТИХ У РАКА

Для Рака главное — кухня, которая всегда содержится в идеальном порядке. Лунный Рак — домосед, который очень любит принимать гостей, — ну а всем известно, что кухня самое подходящее место для задушевного разговора.

А если получилось так, что в доме кроме самого лунного Рака живет его многочисленное семейство, то ему просто необходим угол, где бы он мог уединиться.

**22 июля**



**Понедельник**

15-й лунный день (21:06); Луна в Водолее (22:05);  
полнолуние (22:16)

- Критический день, второй из сатанинских в лунном цикле, день разгула темных сил и борьбы со злом. Человек особенно подвержен влечениям и искушениям плоти. Сегодня снятся вещие сны и раскрываются тайны.

### **ЛУНА В ВОДОЛЕЕ**

 При Луне в Водолее особенно уязвимы глаза. В эти дни противопоказаны операции на суставах. Не рекомендуется лечить ноги, нервную систему, артриты, болезни ушей, глаз. Нельзя проводить воздушные процедуры.

В дни Водолея организм нуждается в жирах. Можно есть мясо, молоко, сыр. Отдавайте предпочтение жирам растительного происхождения, которые в достаточных количествах содержатся в орехах и растительном масле.

**23 июля**



**Вторник**

16-й лунный день (21:37); Луна в Водолее; 3-я фаза

- Полнолуние. Сегодня душа наиболее свободна от тела. Крик, агрессию исключите полностью. Занимайтесь искусством и медитацией.



Летним вечером или утром дотрагивайтесь несколько минут кончиками пальцев до различных растений, цветов. Постарайтесь максимально ощутить их качества — сладкий аромат, нежность, упругость листа, прохладу лепестков, пушистость метелочек травы. И затем, не прикасаясь растениями к лицу, перенесите эти ощущения с кончиков пальцев на кожу лица.

Упражнение повторяйте как можно чаще. В этом заключался один из секретов вечной молодости Клеопатры.

**24 ИЮЛЯ**



**Среда**

17-й лунный день (22:02); Луна в Рыбах (22:21); 3-я фаза

- День радости бытия, любви и творчества. Ничего не планируйте в этот день, живите по свободному графику. Выпейте вина, пообщайтесь с любимым человеком, проведите день весело, радостно.

## ОСОБЫЙ ДЕНЬ ЛУННОГО КАЛЕНДАРЯ



Сделать свою жизнь в браке более гармоничной, избавиться от множества сексуальных проблем помогает и еще одна очень важная вещь: *обязательный секс в семнадцатые лунные сутки*.

Не пропускайте этот день! В этот момент женщина буквально переполнена сексуальной энергией, и излишек этой энергии просто необходимо отдать мужчине. Если этого не происходит, то начинается энергетический застой в области половых органов. А там, где энергетический застой, — там и застой крови,

и застой всех физиологических процессов в тканях. Со временем это может вылиться в серьезное заболевание.

(Продолжение 25 июля.)

**25 июля**



**Четверг**

18-й лунный день (22:24); Луна в Рыбах; 3-я фаза

- Окружающая действительность будет как зеркало отражать нашу истинную сущность. Очень полезно в этот день голодать. Сегодня могут проявиться старые болезни, особенно утром, после сна. Лучший день для всех видов лечения.

### **ОСОБЫЙ ДЕНЬ ЛУННОГО КАЛЕНДАРЯ**



*В семнадцатые лунные сутки очень важен физиологический и энергетический контакт мужчины и женщины.*

Если вы пока одиноки, выход один: дать себе большую физическую нагрузку. Это снимет напряжение внутри организма. Если же вы не одиноки, то сам Бог велел посвятить семнадцатый лунный день сексу. Постарайтесь максимально раскрепоститься, ведь в этот день это удастся как никогда. Полное доверие друг другу — лучшее средство от многих проблем.

**26 июля**



**Пятница**

19-й лунный день (22:45); Луна в Рыбах; 3-я фаза

- Опасный день, тяжелый, связан с черной магией, отравлениями. Очищайте себя и свое жилище, зажигайте свечи, читайте молитвы.

## ЛУНА В РЫБАХ



Луна в Рыбах делает человека уступчивым, мечтательным, сентиментальным, романтичным, сострадательным.

Религиозные чувства возрастают, появляется вера в чудо, в тайну. Очень высок и тонок эмоциональный фон. Очень хорошо в эти дни воспринимается искусство, которое затрагивает душу. Вместе с тем люди стойко придерживаются своих убеждений, их сложно заставить переменить мнение.

**27 ИЮЛЯ**



**Суббота**

20-й лунный день (23:05); Луна в Овне (1:28); 3-я фаза

- День самопознания, углубления, наблюдения за небесными знаменниями. День аскезы и смирения. Нельзя экстрасенсорно лечить — можете потерять энергию. Уделите внимание детям. Не проявляйте гордыню, не ссорьтесь. Сегодня откажитесь от мяса.

## ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В ИЮЛЕ

- Продолжайте высаживать зеленые культуры и лук на перо. В июле можно высевать многолетние овощи (луки, ревень, щавель).
- Проводите обработку листьев от вредителей.
- Среди всех работ в июле главной является прополка.
- Собирайте и перерабатывайте урожай своевременно.
- При выходе корнеплодов из земли их необходимо слегка окучить.



21-й лунный день (23:27); Луна в Овне; 3-я фаза

- День активности и решительных действий. Рекомендуются любые физические упражнения, движение, закаливание, купание в холодной воде. Побудьте на свежем воздухе. Не переедайте, избегайте жирной и тяжелой пищи. Ешьте клюкву, калину, рябину.

### **ЛУНА В ОВНЕ**

 В дни Овна организм нуждается в повышенном количестве белка, причем он наиболее полезен для здоровья. Хорошо включать в рацион наполовину животные, наполовину растительные белки — нежирное мясо, птицу, яйца, молоко, бобы, крупы.

Выходить на пляж лучше всего при убывающей Луне (кроме дней Льва, Рака, Козерога). Так вы получите более стойкий загар. Не следует загорать, особенно после зимнего перерыва, при растущей Луне в Овне.

22-й лунный день (23:52); Луна в Тельце (8:41); 4-я фаза(21:43)

- День мудрости и получения знаний. День щедрости, нельзя ограничивать себя в еде и питье, а также в общении и новых впечатлениях.

### **СТАРИННЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС**



Для укрепления ослабленных волос можно воспользоваться старинными рецептами с крапивой.

- Возьмите 100 г листьев крапивы, измельчите, добавьте 70 г касторового масла и 30 г чистого спирта. Перелейте в бутылочку и хорошо закройте. Готовой эмульсией массируйте темечко 5 минут каждый вечер. Смойте нейтральным шампунем и хорошо сполосните.
- Возьмите 120 г свежих листьев крапивы и добавьте 120 г чистого спирта. Оставьте настояться на солнце или в теплом месте 15 дней. Процедите, 4 ложечки лосьона перемешайте с 300 г воды и массируйте им темечко три раза в неделю. Также помогает от перхоти.

**30 июля**



**Вторник**

22-й лунный день; Луна в Тельце; 4-я фаза

- Действуют рекомендации предыдущего дня.

### **СУП ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ**

 200 г ржаной муки, соль, 3 стакана земляники, 1,5 л кипяченой воды, 150 г сахара, 2 ч. ложки цветочной пыльцы, 2 ч. ложки сахарной пудры.

Землянику протереть с сахаром, развести кипяченой водой. Пыльцу цветов смешать с сахарной пудрой и потолочь в ступке, добавить в ржаную муку, залить кипятком, перемешать и сделать клеckи. Сварить их в небольшом количестве воды с земляничной массой, охладить, затем смешать с земляничным настоем. Подать суп холодным.



23-й лунный день (0:20); Луна в Близнецах (19:40); 4-я фаза

- День разгула вампиров, день обольщений, разрушений. Противопоказаны риск и авантюры. Не поддавайтесь на провокации, не потакайте низменным помыслам, гневу, обжорству. Не употребляйте мяса, молочных продуктов.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА



Несколько простых упражнений помогут избавиться от дряблости кожи лица. Выполнять их нужно 8—10 раз в день в течение 1—2 минут каждое.

- Волевыми нервными импульсами, изо всех сил, так чтобы задрожала голова, подтягивать восемь раз по очереди то щеки к глазам, то кончики губ к зубам.
- Открыть широко глаза и высоко поднять брови. Повторить, ускоряя темп.
- Поместить пальцы обеих рук на лоб и потянуть кожу лба вниз, одновременно препятствуя попытке поднять высоко вверх брови.

В дополнение к этому полезно дважды в день делать самомассаж с помощью салфеток. Одна, намоченная в горячей воде, прикладывается к лицу на 30 секунд, ее сменяет другая — намоченная в холодной. Поочередные прикладывания делаются по 2—3 раза.

1 августа



Четверг

24-й лунный день (0:54); Луна в Близнецах; 4-я фаза

- День супружества, трансформации сексуальной энергии. Ослабленному человеку лучше побольше отдыхать, спать. Хороший день для экстрасенсорного лечения. Если есть возможность, побудьте на природе, подышите лесным воздухом.

## ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В АВГУСТЕ



Наступил последний месяц лета. Пора всерьез заняться заготовками выращенных овощей, подготовкой их к зимнему хранению.

В начале месяца убирают чеснок. Сигналом к уборке служит желтый лист, размягчение и полегание пера; нельзя допустить, чтобы стала рассыпаться оболочка на луковице. Чеснок связывают в пучки и подсушивают в сарае. Собирают и лук. Ботву и корни не обрезают, а лук складывают в ящик в один слой под навес. Из листьев все питательные соки вскоре перейдут в луковицу. В деревнях лук и чеснок заплетают в косу и так хранят.



25-й лунный день (1:35); Луна в Близнецах; 4-я фаза

- День обретения мудрости и защиты, пробуждения высших психических способностей. День пророчеств и гаданий, работы со временем. Нельзя пить много жидкости и есть грубую пищу.

### ИЛЬИН ДЕНЬ



Ильин день (день пророка Илии) — традиционный народный праздник у восточных и южных славян, приуроченный к церковному дню памяти пророка Илии, одного из наиболее чтимых на Руси святых.

На Илью часто бывают так называемые «воробычьи ночи» — с раскатами грома, молнией, озаряющей небо, с испуганными птицами, которые мечутся, вспархивают, натыкаются на разные предметы и падают. Накануне Ильина дня предпринимали разнообразные меры предосторожности, чтобы защитить свой дом, хозяйство и посевы от ливня, града или молнии. В Ильин день была категорически запрещена любая работа — она не принесет никакого результата и может разгневать Илью-пророка, который жестоко наказывал за непочтительное отношение к своему празднику.

С Ильина дня, по народным поверьям, начиналось ненастье, а также запрещалось купаться.



26-й лунный день (2:22); Луна в Раке (8:28); 4-я фаза

- Опасный день. Воздержитесь от активной деятельности, суэты, болтовни. Не тратьте слишком много энергии, иначе можете перерасходовать свои силы. Побольше спите, отдыхайте. Посетите парную баню, сделайте массаж. Ешьте рыбу, клюкву.

# МАЛИНОВАЯ ПОДПИТКА ДЛЯ ЛИЦА



Начинается сезон малины, и можно приготовить замечательную косметическую маску для любого типа кожи.

Сок, полученный из 100 г малины, процедите через марлю, добавьте 2 ст. ложки свежего молока. Вырежьте из марли маску с отверстиями для ноздрей и рта. Смочите и наложите на 15 минут, затем снимите маску и ополосните лицо. Кстати, запах малины успокаивает нервную систему.

**4 августа**



**Воскресенье**

27-й лунный день (3:18); Луна в Раке; 4-я фаза

- Мистический день, день откровений и познания тайн. Рекомендуется расслабляться, медитировать, слушать музыку. Посетите церковь, получите причащение. Сегодня можно гадать по воде, заговаривать воду.



## ОКРОШКА

*1 л хлебного кваса, 250 г вареного мяса или колбасы, 2 вареные картофелины, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, 1 ч. ложка сахара.*

Мясо, а также вареный картофель и свежие огурцы нарезать маленькими кубиками. Мелко нарезать зеленый лук и в тарелке размять ложкой, добавив немного соли. Белки сваренных вкрутую яиц нарубить, а желтки растереть в кастрюле, добавив сметану, немного горчицы, сахар, соль, тщательно перемешать и развести квасом. После этого в кастрюлю положить подготовленные продукты. Перед подачей на стол окрошку посыпать мелко нарезанным укропом.

28-й лунный день (4:18); Луна во Льве (20:56); 4-я фаза

- День начала добрых дел, духовных практик. Будьте в благостном настроении, стройте планы и проекты. День вещих снов, предназначен для работы со снами и использования полученной во сне информации. День разрыва ненужных связей. Рекомендована «сухая» голодовка, не ешьте мяса, зерен, пейте соки.

### ЛУНА ВО ЛЬВЕ



Во время Луны во Льве весьма чувствительна спина. Ни в коем случае не перегружайте ее, не носите тяжестей, отложите генеральную уборку, особенно мытье полов.

В дни Льва организм нуждается в повышенном количестве белка, он наиболее полезен. Хорошо включать в рацион наполовину животные, наполовину растительные белки — нежирное мясо, птицу, яйца, молоко, бобы, крупы.



29-й лунный день (5:24); Луна во Льве; 4-я фаза

- Сатанинский день — один из самых опасных дней лунного месяца. Сны сегодня обманчивы и пугающи, пророчества лживы. Поститесь, очищайте себя и свой дом. Защищайте себя молитвами.

### ЛУНА ВО ЛЬВЕ



Дни Льва идеально подходят для проведения презентаций. Вы можете представлять продукцию, которую продаете, услуги, которые оказываете, да и просто самого себя сегодня можно показать с самой выгодной стороны.

1-й и 2-й лунные дни (6:32); Луна во Льве; новолуние (1:52)

- В новолуние организм ослаблен, поэтому старайтесь не переутомляться, ограничьте общение. Побудьте с близким человеком или в одиночестве, создав себе уютную обстановку, отдохните, высписьте. Зажгите свечу, помедитируйте, глядя на огонь. Пусть он очистит ваши мысли, избавит от страхов.

### В ГОСТЯХ У ЛЬВА

Лев в малогабаритных квартирах просто звереет. Для него чем больше помещение — тем лучше, иначе он будет чувствовать себя как в клетке. От Льва можно ожидать и того, что он станет снимать большую и дорогую квартиру, которая может оказаться не совсем ему по карману, но отказаться от нее он не способен: простор и размах нужны ему как воздух.

(Продолжение 8 августа.)



3-й лунный день (7:42); Луна в Деве (7:55); 1-я фаза

- День очень активный, связан с инстинктом опасности, агрессией, борьбой. Если вы болеете в этот день, это может означать, что вы плохо контролируете свою агрессию и у вас недостаточно силы воли.

### В ГОСТЯХ У ЛЬВА

В доме лунного Льва придется ко двору яркие цвета, необычные предметы обстановки, множество элементов декора. Если есть ка-

мин — для Льва это просто счастье. И вообще, если для Близнеца главное место в доме — спальня, а для Рака — кухня, то Лев проводит время, отдыхает и принимает друзей в гостиной.

Особенно важно для него принимать гостей. Все-таки Лев — царь зверей, и в своем доме он также будет царить, смотреться гордо, довольно и величаво. Дом лунного Льва будет и должен впечатлять с самого порога.

**9 августа**



**Пятница**

4-й лунный день (8:53); Луна в Деве; 1-я фаза

- Первый из неблагоприятных дней лунного месяца — он не сатанинский, но тяжелый и неоднозначный. Сон сегодня очень важен, в нем могут приоткрыться тайны как прошлого, так и будущего. Так что спите побольше и запоминайте все, что вам привиделось. Полезно заниматься фитотерапией, приготовлением лекарств, работать с растениями.

### **МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА?**



Рождение ребенка того или иного пола тоже не является случайностью — это зависит от особого рода природных ритмов. Вот какая закономерность обнаружена специалистами.

Если женщине четное количество полных лет, то в четные месяцы года (февраль, апрель, июнь, август, октябрь, декабрь) она может зачать ребенка женского пола, а в нечетные месяцы года (январь, март, май, июль, сентябрь, ноябрь) она может зачать ребенка мужского пола.

*(Продолжение 10 августа.)*



5-й лунный день (10:06); Луна в Весах (17:07); 1-я фаза

- День связан с искушением новизной. Сегодня хорошо быть в дороге. Запрещено голодать и ограничивать себя в еде и впечатлениях. Если чувствуете сегодня отвращение к какому-либо продукту, значит, он вреден для вашего организма.

### **МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА?**



Если женщине нечетное количество полных лет, то ребенка женского пола она может зачать в один из нечетных месяцев года, а ребенка мужского пола — в четные месяцы года.

Таким образом, пол будущего ребенка зависит от возраста женщины и от порядкового номера месяца, в который произошло зачатие. Природа этой закономерности не совсем ясна, но она действует.

Помните: ребенок должен быть желанным и любимым независимо от его пола, нужно радоваться ему в любом случае!



6-й лунный день (11:20); Луна в Весах; 1-я фаза

- День пророчеств, гаданий, медитации и телепатических явлений. Сегодня обостряются чувствительность и восприимчивость. В этот день гадали по облакам, наблюдали за небом. Занимайтесь дыхательными упражнениями.

### **НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОТ СЕДИНЫ**



Существует множество современных средств, позволяющих замаскировать седину, но сейчас лето, а копилка народных рецептов знает

много способов избавления от седины натуральными средствами.

Очень эффективны втирания крепкого настоя крапивы, а если при этом еще пить крапивный чай (1 ч. ложка крапивы на стакан воды), то результат вас просто удивит. Отвар луковой шелухи (25 г на стакан воды) закрасит седину у обладателей светлых волос. То же самое можно сказать о ромашке, коре крушины, цветках календулы, а вот брюнеткам хорошо подойдут отвары листьев грецких орехов, оболочки дубовых желудей.

Все эти средства не только помогут восстановить цвет, но и укрепят волосы.

**12 августа**



**Понедельник**

7-й лунный день (12:35); Луна в Весах; 1-я фаза

- День разгула стихий, связан с энергией воздуха. Сегодня лучше молчать, не суетиться попусту, не сплетничать, не давать пустых обещаний. Обратитесь к своему ангелу-хранителю. Не ешьте куриного мяса и яиц — они плохо усваются организмом.

### **ПОХУДЕНИЕ В ЛУННЫХ РИТМАХ**



Существуют отдельные рекомендации, позволяющие скорректировать питание в соответствии с лунным влиянием.

При растущей Луне организм накапливает энергию, меньше ее расходует. В это время гораздо проще прибавить в весе. Наоборот, при убывающей Луне энергия тратится более активно, калории расходуются. Похудеть легче, иногда достаточно буквально нескольких дней, чтобы сбросить лишний килограмм-другой. При убывающей Луне можно похудеть вдвое эффективней, чем при Луне растущей, даже если соблюдать одну и ту же диету.



8-й лунный день (13:51); Луна в Скорпионе (0:16); 1-я фаза

- Сегодня будьте особо осторожны в обращении с огнем. Пища должна быть легкой: зерна, злаки. День хорош для посещения церкви, покаяния. Готовьте лекарственные препараты, занимайтесь омолаживающими процедурами.

### МОЛОЧНЫЕ ВАННЫ КЛЕОПАТРЫ



**Богатейшая женщина своего времени, египетская царица Клеопатра** многое могла себе позволить для поддержания красоты. В историю вошли ее молочные ванны. Но и мы можем воспользоваться ее секретом в более дешевом, но эффективном варианте.

Подогрейте 1 литр молока, не доводя его до кипения, добавьте в него чашку меда и размешивайте до тех пор, пока мед полностью растворится в молоке. Полученную смесь добавьте в теплую ванну. После такого купания кожа станет нежной, как у ребенка.

Можно после принятия ванны взять 350 г мелкой соли, тщательно перемешать ее с 0,5 стакана сливок и эту смесь втереть в кожу, начиная с пальцев ног и постепенно поднимаясь до шеи. Затем ополоснуться под теплым душем.



9-й лунный день (15:07); Луна в Скорпионе; 2-я фаза(14:57)

- Первый сатанинский день лунного месяца. Не ешьте мяса и грибов, воздержитесь от алкоголя. В сексуальные контакты лучше не вступать.

# МЕДОВЫЙ СПАС. НАЧАЛО УСПЕНСКОГО ПОСТА



Медовый, или Маковый, Спас (также Первый Спас, Спас на воде) — народные названия русского православного праздника в первый день Успенского поста в честь Происхождения (изнесения) древ Креста Господня.

Первый Спас называют Медовым, потому что соты в ульях к этому времени наполнены до отказа и пасечники приступают к сбору. Кроме того, лишь с Медового Спаса по традиции разрешалось есть освященный церковью мед.

Спасом на воде Медовый Спас именован в честь малого водосвятия. Традиционно именно в это время на Руси освящали новые колодцы и чистили старые, а также совершали крестный ход на естественные водоемы и родники для освящения воды.

**15 августа**



**Четверг**

10-й лунный день (16:18); Луна в Стрельце (5:03); 2-я фаза

- День связан с традицией, родом, семьей. Наилучшее время для сна, отдыха, осмысления прошлого, укрепления семьи. Пейте больше жидкости, посетите парную баню.

## КАК ПРАВИЛЬНО СОБИРАТЬ И ХРАНИТЬ УРОЖАЙ



Чтобы собранный урожай как можно дольше сохранялся, чтобы был вкусным и полезным, чтобы и варенье из ягод удавалось, и заготовки из огурцов, помидоров, баклажанов долго не портились, надо собирать урожай в строго определенный момент, сверяясь по Луне.

Фрукты и овощи, подлежащие хранению или консервированию, собираите при убывающей Луне. Все то, что вы хотите употребить сразу, можно собирать при растущей Луне.

Абсолютно неблагоприятны для сбора урожая дни Девы и дни Рыб! В это время овощи и фрукты становятся пресными и водянистыми, быстро начинают гнить и покрываться плесенью.

**16 августа**



**Пятница**

11-й лунный день (17:23); Луна в Стрельце; 2-я фаза

- День преображения, чистоты и строгости. Будьте осторожны и внимательны при выполнении любого дела. Нельзя бросать начатое. Перегрузки сегодня противопоказаны.

### **ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ**



*1 крупная головка цветной капусты, 250 г отварной стручковой фасоли, 200 г мякоти белого хлеба, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки толченых сухарей.*

*Для соуса: 2,5 ст. ложки муки, 1,5 стакана молока, 50 г сливочного масла.*

Отварить капусту, обсушить на сите, положить в глубокую сковороду, полить соусом, посыпать сухарями, посолить, полить растопленным маслом и запечь до румяной корочки. Дать остывть, выложить на блюдо, добавить фасоль, полить маслом, положить кусочки хлеба, поджаренного в масле.

*Приготовление соуса.* Муку растереть с маслом на сковороде, постепенно добавить горячее молоко и варить до готовности.



12-й лунный день (18:16); Луна в Козероге (7:24); 2-я фаза

- Это день включения космической энергии любви, один из дней, когда молитвы могут быть услышаны. Посетите церковь, получите причащение.

### ЛУНА В КОЗЕРОГЕ



При Луне в Козероге полезны соленые продукты, ведь сейчас проявляются лучшие качества соли, что благоприятно для питания крови.

В эти же дни любые питательные вещества из продуктов синего цвета будут активно приняты организмом и переработаны ему на пользу. Сюда относятся черника, голубика, черная смородина, ежевика, чернокслив, баклажаны, темные сорта винограда и изюма.



13-й лунный день (19:00); Луна в Козероге; 2-я фаза

- День благоприятен для работы в группе, для обучения и получения новой информации. Но не предпринимайте ничего серьезного. Хорошо усваиваются лекарства.

### ЕСЛИ У ВАС ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА



Для очень чувствительной кожи можно делать нежную розовую маску.

Залейте стаканом кипятка лепестки от двух бутонов красных роз, накройте крышкой и дайте настояться полчаса, процедите. Заварите крахмал, как для густого киселя, смешайте с розовым настоем. Маску нанесите на лицо и держите 20 минут, затем смойте.

Не забывайте и о коже рук. Желток сырого яйца смешайте с 1 ст. ложкой льняного масла, столовой ложкой меда и соком одного лимона. Вымойте руки в воде, в которой варился картофель, затем смажьте их приготовленной массой. Наденьте перчатки и пострайтесь около часа не снимать их. Затем сполосните руки и смажьте их кремом.

**19 августа**



**Понедельник**

14-й лунный день (19:34); Луна в Водолее (8:05); 2-я фаза

- День призыва, день начала самых больших и важных дел. Все начатое сегодня удается особенно хорошо. Магией лучше не заниматься. Прислушивайтесь к советам.

### **ПРЕОБРАЖЕНИЕ ГОСПОДНЕ. ЯБЛОЧНЫЙ СПАС**



По народным приметам, Яблочный Спас означает наступление осени и преображение природы. Принято считать, что ночи после 19 августа становятся намного холоднее.

Яблочный Спас еще называют «первыми осенинами», то есть встречей осени. Считается, что этот праздник призван напомнить людям о необходимости духовного преображения.

До Спаса не позволяется есть яблоки и блюда из яблок. По традиции в этот день вначале угощали яблоками родных, близких, а также сирот, неимущих, как поминание уснувших вечным сном предков, и лишь затем ели сами. Вечером все выходили в поле, чтобы с песнями проводить закат солнца, а с ним и лето.



15-й лунный день (20:02); Луна в Водолее; 2-я фаза

- Критический день, второй из сатанинских в лунном цикле, день разгула темных сил и борьбы со злом. Особенно тяжело сегодня людям чувствительным.

## ЛУНА В ВОДОЛЕЕ

 При всей доброжелательности, сегодня каждый желает сохранить дистанцию между собой и окружающими. Кроме того, в указанное время возможны перепады настроения и вызывающее поведение.

В эти дни не исключены неожиданные перемены, которые человек сам к себе привлекает. Люди чувствуют себя свободными и не желают ничем себя связывать, не стремятся давать обещаний, заключать союзы, раскрывать душу перед кем бы то ни было.



16-й лунный день (20:26); Луна в Рыбах (8:42); полнолуние (5:45)

- Сегодня душа наиболее свободна от тела. Очень хороший, творческий, созерцательный и миротворческий день. Лучший день для заключения брака, крещения. Стремитесь к гармонии, равновесию, сохраняйте спокойствие и душевный комфорт. Крик и агрессия должны быть полностью исключены. Занимайтесь искусством и медитацией.

## ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В АВГУСТЕ



В августе начинают обрезать на кустарниках лишние и засохшие побеги, у малины срывают на высоких побегах макушки, чтобы спро-

воцировать рост боковых завязей, почву под кустами рыхлят, производят прополку, поливают.

Начинают сбор вишни, слив, ранних сортов груш, яблок. Ежедневно собирают падалицу. Чтобы больные плоды опали, деревья слегка встряхивают. В сухую погоду деревья поливают.

После сбора малины приступают к вырезке отплодоносивших веток.

**22 августа**



**Четверг**

17-й лунный день (20:48); Луна в Рыбах; 3-я фаза

- День радости бытия, любви и творчества. Ничего не планируйте в этот день, живите по свободному графику. Выпейте вина, пообщайтесь с любимым человеком, проведите день весело, радостно. Тяжелая работа сегодня противопоказана.

### **ВЛАЖНАЯ УБОРКА**

Принято считать, что влажную уборку надо проводить раз в неделю. Но если вы попробуете хоть один раз сделать влажную уборку в самый удачный по лунному календарю срок, увидите, что квартира гораздо дольше будет сиять чистотой, и в следующий раз вам не придется устраивать генеральную уборку, достаточно будет слегка пройтись по полу влажной тряпкой.

Влажную уборку лучше делать при убывающей Луне.

В это время вода проявит свои лучшие свойства, наилучшим образом и очень легко отчистит любую грязь. Ведь все вещи, все предметы в этот момент легко впустят в себя воду, легко позволят ей очистить себя. А если мы при этом еще выберем дни Воды при

убывающей Луне (дни Рыб, Рака или Скорпиона), то успех нам обеспечен.

(Продолжение 23 августа.)

**23 августа**



**Пятница**

18-й лунный день (21:09); Луна в Овне (11:12); 3-я фаза

- Окружающая действительность будет как зеркало отражать нашу истинную сущность. День иллюзий, обманов, срываания масок. Алкоголь, курение сегодня противопоказаны. Очень полезно в этот день голодать.

### **ВЛАЖНАЯ УБОРКА**

Наиболее приемлемые правила влажной уборки таковы. Сначала надо обязательно хорошо проветрить квартиру. Затем подмести пол.

После этого влажной тряпкой вытереть пыль с подоконников, радиаторов, мебели. Снять пыль с люстр и других светильников. После этого нужно пропылесосить мягкую мебель и ковры. И только тогда приступать к мытью полов.

Такую генеральную уборку достаточно делать раз в месяц. Если вы сделаете ее в один из дней Воды при убывающей Луне, остальные еженедельные уборки в течение месяца будут даваться вам очень легко и не потребуют много сил.

**24 августа**



**Суббота**

19-й лунный день (21:31); Луна в Овне; 3-я фаза

- Опасный день, тяжелый, связан с черной магией, отравлениями. Ограничите контакты, защищайтесь от посторонних воздействий, от порчи и сглаза. Не берите и не давайте в долг.

## ТОНИЗИРУЮЩИЕ МАСКИ

 В  $\frac{1}{2}$  стакана кипятка всыпать горсть липового цвета, накрыть крышкой. Настоять 15 минут, процедить. В полученный настой добавить  $\frac{1}{2}$  ч. ложки меда, размешать. Раствором смачивать кожу лица, массировать подушечками пальцев.

Горсть сухих листьев бересклета и немного листиков мяты положить в стакан, залить кипятком, накрыть крышкой, настаивать ночь, хранить в прохладном месте не более суток. Протирать лицо утром и вечером.

Протирайте после масок кожу кубиками льда из отваров шалфея и зверобоя. Избегайте мимиических движений во время процедур.

**25 августа**



**Воскресенье**

20-й лунный день (21:55); Луна в Тельце (17:12); 3-я фаза

- День аскезы и смирения. Будьте сегодня дома, уделите внимание детям. Не проявляйте гордыню, не ссорьтесь. Можно изучать священные тексты. Не рекомендуется есть мясо, напрягать зрение.

### ЛУНА В ТЕЛЬЦЕ

 Реакция в дни Тельца замедленная, поэтому стоит отказаться от оформления документов и любых других дел, которые требуют повышенной концентрации внимания. В это время все люди, даже обладающие пылким темпераментом, способны проявлять флегматичность, размеренность, упрямство, консерватизм.



21-й лунный день (22:22); Луна в Тельце; 3-я фаза

- День активности и решительных действий. Лучший день лунного месяца для перехода на новое место работы, начала путешествия, поездки, вообще для начала любого важного дела. Побудьте на свежем воздухе. Не переедайте, избегайте жирной и тяжелой пищи. Ешьте клюкву, калину, рябину.

### ЛУНА В ТЕЛЬЦЕ



В дни Тельца люди становятся чувствительны к пище. Нужно следить за рационом, особенно за качеством употребляемого. Никаких фастфудов, просроченных и подпорченных продуктов! При Луне в Тельце нельзя ни голодать, ни переедать, во всем нужно соблюдать меру.

Когда Луна проходит через этот знак, следует отказаться от чрезмерного употребления сладостей. Нужно есть поменьше корнеплодов. Хорошо сказываются на здоровье желчегонные продукты, в первую очередь лимонный сок и оливковое масло — с их помощью сегодня можно очистить печень.



22-й лунный день (22:54); Луна в Тельце; 3-я фаза

- День мудрости, получения и использования знаний. Энергетика этого дня усиливает умственные способности, особенно хорошо усваиваются новые знания, приходят новые идеи и решения. Нельзя ограничивать себя в еде и питье, а также в общении и новых впечатлениях.

## СУП ИЗ ЧЕРНИКИ (КЛУБНИКИ, МАЛИНЫ)



600 г черники, 5 стаканов воды,  $\frac{1}{2}$  стакана сахара,  $\frac{1}{2}$  ложки крахмала,  $\frac{1}{3}$  стакана сливок или сметаны.

Ягоды перебрать, промыть, немного ягод отложить, остальные залить горячей водой, вскипятить и перетереть. В пюре добавить сахар, влить крахмал, разведенный холодной водой, вскипятить, добавить сливки и отложенные ягоды. Подавать с макаронами. Так же готовят суп из земляники, клубники или ма-лины.

**28 августа**



**Среда**

23-й лунный день (23:33); Луна в Близнецах (3:07);  
4-я фаза (13:35)

- День разгула вампиров, день обольщений, разрушений. Противопоказаны риск и авантюры. Окуривайте свое жилище травами, зажигайте свечи. Не употребляйте мяса, молочных продуктов.

## УСПЕНИЕ БОГОРОДИЦЫ



Праздник Успения Пресвятой Богородицы в память о Ее вознесении широко праздновался в народе. По времени он совпадал с завершением жатвы хлебов (дожинки). В связи с этим ко дню Успения Богородицы приурочивался праздник собранного урожая, сопровождавшийся целым рядом ритуальных действий.

В этот день проходили проводы лета (встреча осени — первые осенины), в избах впервые зажигали огонь и ужинали при свете. Начало молодого «бабьего лета» (до 11 сентября) — время осенних хороводов.

Успение было последним днем отлета ласточек; а также, по народным представлениям, с Успенъева дня у лягушек застает рот и они перестают квакать.

К Успенъеву дню поспевало все «слетье» и начиналась заготовка различных припасов на зиму: «На Успенъе огурцы солить, на Сергия (25 сентября / 8 октября) капусту рубить».

**29 августа**



**Четверг**

23-й лунный день; Луна в Близнецах; 4-я фаза

- Действуют рекомендации предыдущего дня.

### **ТРЕТИЙ СПАС (ОРЕХОВЫЙ СПАС, ХЛЕБНЫЙ СПАС)**



Этот праздник установлен в честь перенесения в Константинополь из Эдессы Нерукотворного образа Господа Иисуса Христа в 944 году.

В народе Третий Спас также носил наименование «Спас на холсте» либо «Холщовый Спас», так как в данный праздник происходили ярмарки, на которых торговали полотном и холстами. Говорили: «Первый Спас — на воде стоят; Второй Спас — яблоки едят; Третий Спас — на зеленых горах холсты продают». В день Третьего Спаса или около него крестьяне совершали «досевки», то есть сеяли озимую рожь.

На Третий Спас происходил последний отлет ласточек и журавлей: «Кто когда хочет, а журавль к Третьему Спасу отлетает»; «Если журавль отлетит к Третьему Спасу, то на Покров будет мороз, а нет — так зима позже».



24-й лунный день (0:18); Луна в Раке (15:31); 4-я фаза

- День супружества, трансформации сексуальной энергии. Ослабленному человеку лучше побольше отдыхать. Если есть возможность, побудьте на природе, подышите лесным воздухом.

### ЛУНА В РАКЕ

Наиболее полезные черты нахождения Луны в Раке — эмоциональность, восприимчивость, мягкость, уступчивость, терпение, сочувствие, верность. Им противостоят негативные факторы, такие как слабость, лень, капризность, боязливость, легкомыслие.

Отметим очень важный момент: Рак — это естественный дом Луны, в этом знаке она чувствует себя наиболее комфортно. И позволяет раскрыть самые лучшие лунные качества человека.



25-й лунный день (1:11); Луна в Раке; 4-я фаза

- День обретения мудрости и защиты, пробуждения высших психических способностей. Обращайте внимание на всевозможные знаки судьбы, развивайте внутренний слух. Не следует пить много жидкости и есть грубую пищу.



### УХОД ЗА ЦВЕТНИКОМ В АВГУСТЕ

- Осмотрите многолетние цветники на предмет наличия вредителей и болезней.
- В августе собирают семена однолетних цветов.

Не забывайте про борьбу с сорняками на участке  
Регулярный полив и прополки.

Проведите профилактическую обработку фунгици-  
дами астр, пионов, клематисов, роз.

Не забудьте подкормить розы и клематисы.

# Сентябрь

**1 сентября**



**Воскресенье**

26-й лунный день (2:09); Луна в Раке; 4-я фаза

- Опасный день. Побольше отдыхайте. Посетите парную баню, сделайте массаж. Ешьте рыбу, клюкву и различные травы.

## ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В СЕНТЯБРЕ



Сентябрь — время уборки урожая, закладки его на хранение.

Продезинфицируйте помещения, где будут храниться овощи и фрукты. Это предохранит плоды от заражения плесневым грибком. Для дезинфекции используйте растворы соды или формалина.

Продолжайте сбор и уничтожение в саду всех поврежденных и гнилых плодов.

Обязательно следует собрать на участке все растительные остатки, пораженные болезнью и вредителями растения необходимо сжечь или глубоко закопать в землю.

**2 сентября**



**Понедельник**

27-й лунный день (3:13); Луна во Льве (3:59); 4-я фаза

- Мистический день, день откровений и познания тайн. Рекомендуется расслабляться, медитировать, слушать музыку. Посетите церковь,

получите причащение. Больше общайтесь с природой. Нельзя со-прикасаться с огнем.

## В ГОСТЯХ У ДЕВЫ



Дева крайне практична. Для нее важнее всего удобство, чтобы вещи всегда были под рукой. А если для этого придется несколько захламить комнату — лунная Дева не будет особо переживать, ведь главное, что все необходимое есть поблизости. Лишь бы не было пыли — этого лунная Дева не выносит. Даже в совершенно заброшенных домах, где живут лунные Девы, потерявшие всякий вкус к жизни, регулярно проводится влажная уборка. Кроме практичности Деве свойственен некоторый формализм.

## 3 сентября



## Вторник

28-й лунный день (4:20); Луна во Льве; 4-я фаза

- Это один из самых благоприятных дней лунного месяца, очень чистый и светлый день. Его энергетика очень гармонична. Ни в коем случае нельзя нарушать эту гармонию своими грубыми действиями.

## ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ



Если вы хотите очистить сосуды, в этом вам поможет простое средство. Его легко сделать самостоятельно.

Вам понадобятся: 1 стакан семян укропа, 1 ст. ложка молотого валерьянового корня, 2 ст. ложки натурального меда. Компоненты смешайте, залейте кипятком, доведя объем жидкости до 3 л. Настаивайте в термосе в течение суток. Принимайте по 2 ст. ложки за полчаса до еды 5—7 раз в сутки.



29-й лунный день (5:29); Луна в Деве (14:42); 4-я фаза

- Самый опасный день лунного месяца. Время черных безлунных ночей Гекаты, когда сгущается астральный туман, вершат свои темные дела ведьмы и колдуны. Нельзя верить никаким обещаниям, предсказаниям.

## САЛАТ ИЗ ЛИСИЧЕК



*1/2 кг лисичек, соль, 2 луковицы, 2—3 помидора, зелень петрушки, 1/2 стакана майонеза, 1 ч. ложка горчицы, 3 ложки сметаны.*

Лисички очистить, вымыть, опустить на 7—10 минут в кипящую слегка подсоленную воду, отцедить, дать воде стечь. Лук очистить, порезать. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко порезать. Грибы перемешать с луком, помидорами, зеленью, майонезом, горчицей и сметаной. Перед подачей охладить.



30-й и 1-й лунные дни (6:40); Луна в Деве; новолуние (15:37)

- 30-й день. День милосердия, покаяния и обретения гармонии.
- 1-й день. День творческих замыслов. Сегодня необходимо планировать будущие действия, создавать программу на весь лунный месяц.

## ОСЕННИЕ СВАДЬБЫ



Не случайно в народе издавна принято играть свадьбы осенью. И не только потому, что закончилась летняя страда, а значит, можно

отдохнуть от трудов, погулять на свадьбе. Осень — лучший сезон для свадеб еще и потому, что это время сбора урожая, время, когда плодородие природы как бы создает в окружающем мире особую энергетику, задает особый алгоритм — программирует и людей, вступающих в брак, на плодовитость, на создание крепкой, большой, цветущей семьи.

**6 сентября**



**Пятница**

2-й лунный день (7:53); Луна в Весах (23:11); 1-я фаза

- День хорош для голодания, установления правильной диеты. Хорошо начать цикл физических упражнений. Нельзя предаваться гневу, следует избегать конфликтов и вспышек эмоций. В этот день можно определить, что полезно и что вредно для вашего организма.

### **ЧТОБЫ РЕБЕНОК РОДИЛСЯ ЗДОРОВЫМ**



Беременным женщинам особо нужно беречься в дни прохождения Луной знака Скорпиона, когда основная нагрузка падает на мочеполовую систему.

Критические дни от дня зачатия плода: первые 14 дней внутриутробного развития, 21, 28, 35, 42, 48, 55, 62-е сутки.

Критические недели: 3—11, 18—22, 32, 35—36, 40-я. В эти дни необходим строгий контроль за тем, что поступает в организм матери. Особо опасны алкоголь, никотин, токсические вещества (в том числе запах краски, стирального порошка), кофе, переутомление, рентген и лекарственные препараты.



3-й лунный день (9:08); Луна в Весах; 1-я фаза

- Энергетика дня требует активности. Пассивность опасна. Желательно дать себе интенсивную физическую нагрузку. В этот день надо освобождаться от негативных эмоций, быть внимательным к своим реакциям при контактах с людьми.

### ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ



*600 г свежих грибов (лисички, зеленки, опята, шампиньоны), 2 черствые небольшие круглые булочки (примерно 100 г), 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 2 луковицы, 3—4 ложки маргарина, соль, молотый черный перец, 2 ложки тертого твердого сыра, толченые сухари, растительное масло для обжаривания.*

Грибы тщательно вымыть, дать воде стечь, сварить, отцедить. Булочки намочить в молоке, отжать. Лук очистить, порезать, подрумянить на маргарине. Грибы, булочки и лук пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец и тщательно вымесить. Из массы сформовать маленькие котлетки, запанировать в толченых сухарях, перемешанных с сыром (сыр придает вязкость), и обжарить на разогретом растительном масле с обеих сторон, подрумянивая. Подавать с картофелем и салатом из свежих овощей.



4-й лунный день (10:23); Луна в Весах; 1-я фаза

- День лучше провести в уединении. Страйтесь не принимать спортивных решений, поскольку сначала нужно все как следует обдумать.



В это время очень большое значение имеют этикет, правила поведения, вежливость. Сегодня можно без проблем прислушаться к мнению другого человека.

В дни Весов наше настроение стабильно, а вот в решениях, напротив, мы склонны колебаться. Сегодня сложно сделать какой-либо определенный вывод. Дела, требующие принятия однозначных решений, лучше отложить на некоторое время.

## 9 сентября



## Понедельник

5-й лунный день (11:40); Луна в Скорпионе (5:43); 1-я фаза

- День связан с искушением новизной. Сегодня хорошо быть в дороге. Запрещено голодать и ограничивать себя в еде и впечатлениях. Даже если вы на диете, не волнуйтесь — сегодня можно есть что угодно и сколько угодно.

## ШИПОВНИК ДЛЯ ВЕК



Хотя на дворе бабье лето, но воздух уже холодный, а иногда нет-нет да и подует промозглый ветер. В такую погоду часто воспаляются и краснеют веки. Такие холодовые покраснения помогает снять обыкновенный шиповник. Приготовьте смесь из настоя ягод шиповника (50 г) и 0,5 стакана крепкого чая. Смочите ватный тампон в жидкости и протрите веки перед сном.

Еще один рецепт смеси с использованием шиповника для избавления от красноты век: 50 г настоя шиповника смешайте с 0,5 ч. ложки камфорного спирта 1 ч. ложкой растительного масла. Так же протирай-

те веки перед сном. А чтобы укрепить свой организм и подготовить его к смене погоды осенью, ежедневно пейте по полстакана шиповникового настоя.

## 10 сентября



## Вторник

6-й лунный день (12:55); Луна в Скорпионе; 1-я фаза

- День пророчеств, гаданий, медитации и телепатических явлений. Сегодня обостряется чувствительность и восприимчивость. Не избегайте общения — любые контакты сегодня благоприятны.

### ЛУНА В СКОРПИОНЕ

 При Луне в знаке Скорпиона, особенно если на улице прохладно, необходимо теплее одеваться. Пребывания на холодах нужно избегать, как и резких перепадов температуры. Противопоказано много лежать и сидеть. Беременным женщинам в дни Скорпиона нельзя допускать даже легких физических нагрузок, это может быть опасно.

В дни Скорпиона организму полезны углеводы. Их много в сладких и мучных блюдах — в эти дни они хороши, если у вас нет индивидуальных противопоказаний.

## 11 сентября



## Среда

7-й лунный день (14:08); Луна в Стрельце (10:34); 1-я фаза

- День молитвы и работы со словом, а потому не следует попусту болтать. Будьте очень осторожны со словами — все сказанное вслух может претвориться в жизнь. Нельзя есть куриное мясо и яйца, быть посуду, рвать бумагу, письма.

## УСЕКНОВЕНИЕ ГЛАВЫ ИОАННА ПРЕДТЕЧИ



Сегодня Православная церковь отмечает один из своих великих праздников — день Усекновения главы Иоанна Предтечи. В этот день следует соблюдать строгий пост как выражение скорби о насильственной смерти пророка. Сегодня совершается молитвенное поминование воинов, павших на поле брани.

Этот день крестьяне считали началом осени: *«С Иван-поста мужик осень встречает, баба свое бабье лето начинает»*. Принято считать, что тот человек, который держит пост 11 сентября, избавится от всех грехов, которые были у него в жизни.

Согласно народным верованиям, Иоанн Креститель исцеляет от болезней головы; в заговорах и молитвах к нему обращаются с просьбой об избавлении от нечистой силы порчи, лихорадки, кровотечения, золотухи, родимчика у детей, гнева начальства, болезней скота.

**12 сентября**



**Четверг**

8-й лунный день (15:14); Луна в Стрельце; 2-я фаза(21:09)

- День может быть удачным для тех, кто склонен к авантюрам, а также для людей, способных пожертвовать собой. Благоприятен он и для поездок, путешествий и командировок. В этот день хорошо готовить лекарственные препараты от всех болезней, особенно сложные.

### В ГОСТИХ У ДЕВЫ



В доме Девы каждая вещь подчиняется установленным хозяином правилу порядка и занимает строго отведенное место. Однако это

не означает, что в ее доме будет роскошный интерьер или множество бытовых предметов.

Во-первых, обстановка ее дома может быть довольно спартанской. Во-вторых, из-за своей практичности лунная Дева не любит безделушек: каждая вещь должна приносить ей пользу. В-третьих, Дева знает цену деньгам и не особо любит делать покупки.

**13 сентября**



**Пятница**

9-й лунный день (16:10); Луна в Козероге (13:54); 2-я фаза

- Опасный день, энергетика его крайне отрицательно влияет на человека. День обольщений и иллюзий, обманов и заблуждений, а также отравлений.

### **ЛУНА В КОЗЕРОГЕ**

  
Если вы идете в гости и не знаете, чем порадовать хозяина, сделайте ему практичный подарок. Если что-то косметическое — то набор хорошего мыла, если что-то для дома — то кухонную утварь, даже если цветок, то в горшке. Люди в дни Козерога превыше всего ставят практичность, а мишура вызывает непонятное раздражение.

**14 сентября**



**Суббота**

10-й лунный день (16:56); Луна в Козероге; 2-я фаза

- День хорош для начала любого дела и для активного отдыха: избыток сил нужно направить на укрепление здоровья. Это наилучший день для бани или сауны. Благоприятный день для примирения, завершения домашних конфликтов и размолвок, для встреч с родственниками.

## СЕМЕНОВ ДЕНЬ (СИМЕОН СТОЛПНИК)



На Руси день памяти преподобного Симеона Столпника, основателя подвижничества, именуемого столпничеством (IV—V века), называли также «летопроводцем». До 1700 года в этот день праздновали начало нового лета (года).

В Семенов день крестьяне совершали обряд осенин — первой встречи осени и наступления бабьего лета. Так начиналось настоящее бабье лето («Семен бабье лето наводит»), которое продолжалось до 8/21 сентября — дня Рождества Богородицы. Об этом времени говорили: «Как ни хвались, баба, бабьим летом, а все глядит Матушка-осенина: на дворе сентябрь — в сентябре одна ягода, да и та горькая рябина!».

В этот день перебирались обычно в новые дома и справляли новоселье: «Переходы в Семен-день на новоселье — счастье и веселье».

### 15 сентября



### Воскресенье

11-й лунный день (17:32); Луна в Водолее (16:04); 2-я фаза

- В этот день необходимы осторожность и внимательность во всех делах. В человеке пробуждается огромная сила, которую нужно направить на созидание. Тем, кто хорошо подготовлен, можно проводить некоторые очистительные процедуры. Падающие в этот день ножи и вилки предупреждают об опасности.

## ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ



Современная медицина использует достаточно широко плоды шиповника. Известен он в основном как витаминное средство и средство для улучшения обмена веществ в составе тра-

вяных чаев либо отдельно заваренным в термосе. Но мало кто знает, что из ягод и цветов можно приготовить полный обед.

### Суп на отваре шиповника

В стакан отвара плодов добавляют 1 ст. ложку малинового варенья, нарезанное кубиками яблоко, 2—3 дольки лимона, 1 ст. ложку изюма. Доливают водой до объема тарелки, варят до готовности (1—2 минуты).

**16 сентября**



**Понедельник**

12-й лунный день (18:02); Луна в Водолее; 2-я фаза

- Рекомендуется дарить подарки, подавать милостыню, особенно если вас об этом просят. Тот, кто в этот день не будет милостив, может и сам лишиться милости. Не рекомендуется сердиться и ненавидеть. Нельзя ссориться — помириться потом будет очень трудно.



### УХОД ЗА САДОМ В СЕНТЯБРЕ

- Осмотрите плодовые кусты. При обнаружении вредителей и болезней примите меры.
- Плоды семечковых культур, закладываемые на длительное хранение, должны быть без признаков повреждений.
- Сентябрь — благоприятный период для осенней посадки саженцев деревьев и кустов в подготовленные посадочные ямы.
- Можно провести временную прикопку саженца для весенней посадки.
- Необходимо провести профилактические обработки фунгицидами.



13-й лунный день (18:27); Луна в Рыбах (17:57); 2-я фаза

- День благоприятен для работы в группе, для обучения и получения новой информации. В то же время ничего серьезного не следует предпринимать и начинать. В этот день идут процессы омоложения организма.

### САЛАТ ИЗ СЫРА И ЯБЛОК

*150 г плавленого сыра, 1—2 яблока, 2 ч. ложки горчицы,  $\frac{1}{2}$  стакана майонеза, сахар, соль.*

Сыр и яблоко нарезать кубиками. Майонез смешать с горчицей, добавить по вкусу сахар и соль. Этой смесью залить яблоки с сыром. Украсить листьями зеленого салата.



14-й лунный день (18:50); Луна в Рыбах; 2-я фаза

- Дела, начатые в этот день, как правило, удаются. Обращайте внимание на знаки, сигналы и приметы, приходящие к вам. Внимательно прислушивайтесь к советам, которые вам дают. Даже советы незнакомых людей в этот день могут быть полезными.

### ЛУНА В РЫБАХ

При нахождении Луны в Рыбах противопоказаны операции на глазах, ушах, ногах, печени, почках. Также не рекомендуется в это время массаж ног, водные процедуры, прием лекарственных (особенно сильно действующих) препаратов. Рыбы наделяют организм высокой чувствительностью, поэтому в эти дни по возможности не стоит допускать никаких хирургических воздействий.



15-й лунный день (19:11); Луна в Овне (20:56); полнолуние (15:13)

- Активизируются темные силы, поэтому мы в этот день особенно психически уязвимы. Критический день перед полнолунием. Не рекомендуется начинать важные дела.

## ЛУНА В ОВНЕ

 Это день, когда мысль становится материальной, поэтому лучше думать только о хорошем. В дни Овна с человеком происходят неожиданные события. Немудрено, ведь в этот период мы часто оказываемся перед серьезным выбором, а в самой нашей жизни происходят нежданческие перемены.



16-й лунный день (19:33); Луна в Овне; 3-я фаза

- Один из дней Посвящения проповедников. Злобность и агрессивность, зависть, проявляемые в этот день, ведут к падению. Один из лучших дней для вступления в брак и воспитания детей. Очень благоприятен для людей творческого труда – в это время к ним могут прийти наилучшие идеи.

## СЕМНАДЦАТЫЕ ЛУННЫЕ СУТКИ: ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ БРАКА

 В это время в воздухе разлита совершенно особая энергетика и мы преисполнены жизненных сил, мы свободны и раскрепощены как никогда, и все это сулит очень хорошее начало семейной жизни. А то, что хорошо начинается, обещает хорошо и продолжиться.

Брачные союзы, заключенные в семнадцатые лунные сутки, — самые крепкие и устойчивые; любовь в них очень долгая и сильная, и дети рождаются здоровыми и счастливыми.

**21 сентября**



**Суббота**

17-й лунный день (19:56); Луна в Овне; 3-я фаза

- День радости бытия, любви и творчества. Выпейте вина, пообщайтесь с любимым человеком, проведите день весело, радостно. Делайте только то, что получается само собой. Тяжелая работа сегодня противопоказана.

### **РОЖДЕСТВО ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ**

 В народной традиции Пресвятая Богородица избавляла от скорбей и несчастий, облегчала боль, покровительствовала роженицам, была заступницей детей и девушек на выданье.

Образ Богородицы был понятнее, доступнее и ближе народному сознанию, чем образ Иисуса Христа. С одной стороны, «вознесенная в мир божественный», с другой — она осталась связанный с обычными людьми, по-матерински переживающей и заступающейся за них.

К Рождеству Богородицы приурочивались осенины — вторая встреча осени. Женщины собирались рано утром и выходили на берег рек, озер и прудов встречать Матушку-осенину. День Рождества Богородицы часто совпадал с днем осеннего равноденствия, и как в день весеннего равноденствия, в Богородицын день обновляли в избах огонь — гасили старый и зажигали новый.



18-й лунный день (20:22); Луна в Тельце (2:32); 3-я фаза

- Окружающая действительность будет как зеркало отражать вашу истинную сущность. День иллюзий, обманов, срываания масок. Лучший день для всех видов лечения.

### **ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ**

#### **Плов диетический**



Горсть сушеного шиповника проваривают 15 минут, настаивают отвар до остывания. В нем варят рис, добавляют любые измельченные орехи, масло. Подают с простоквашей или кефиром.

#### **Гюль-кант**

Слоями по 3—4 см в банку складывают лепестки шиповника, пересыпая сахаром. Через 2 дня добавляют доверху, еще через 2—3 дня ароматный розовый сахар можно подать к чаю.



19-й лунный день (20:53); Луна в Тельце; 3-я фаза

- День связан с нравственной очисткой души и совести. Рекомендуется обдумать свои поступки, мысленно покаяться, избавиться от лжи, гордыни. Вечером посмотрите на звезды.

### **СЕГОДНЯ — ДЕНЬ ОСЕННЕГО РАВНОДЕНСТВИЯ**



В этот период происходит переключение внутренних биоритмов на зимние.

В межсезонье нужно особенно беречь себя. Наблюдается резкое снижение иммунитета;

обострение хронических заболеваний. Особо уязвима система селезенка — поджелудочная железа. По возможности избегайте стрессов, физических нагрузок, чрезмерного веселья.

**24 сентября**



**Вторник**

20-й лунный день (21:30); Луна в Близнецах (11:33); 3-я фаза

- День аскезы и смирения. Будьте сегодня дома, занимайтесь семьей, уделите внимание детям. Не проявляйте гордыню, не ссорьтесь. Можно изучать священные тексты. Сегодня не рекомендуется есть мясо, напрягать зрение.

### **ЧТОБЫ РЕБЕНОК РОДИЛСЯ ЗДОРОВЫМ**



Рассмотрим влияние некоторых лекарственных препаратов на плод при явной необходимости лечения инфекционных заболеваний во время беременности.

К антибиотикам, которые не оказывают токсичного действия на плод, относят группы *пенициллина, цефалоспорины, эритромицин*.

Беременным категорически противопоказаны: *стрептомицин, левомицетин, тетрациклин, триметоприм (бисептол)* — влияют на развитие зубов, слуха, веса тела новорожденного.

(*Продолжение 25 сентября.*)

**25 сентября**



**Среда**

21-й лунный день (22:12); Луна в Близнецах; 3-я фаза

- День благоприятен для поездок и путешествий, командировок и переездов, но только наземным транспортом. Хорош для торговли, предпринимательской деятельности, рискованных предприятий

и сделок, а также для групповой работы. Очень благоприятен для перемены места работы. День обретения здоровья.

## ЧТОБЫ РЕБЕНОК РОДИЛСЯ ЗДОРОВЫМ



Сульфамиламидные нитрофуроновые препараты способствуют возникновению нарушений функций печени.

Антигистаминные препараты — *димедрол*, *супрастин*, *тавегил* и т. д. — нельзя принимать первые 12 недель беременности, так как это может привести к деформациям стоп, дефектам сердца, легких, почек, мочевого пузыря.

*Аспирин* вызывает нарушение сердечно-сосудистой системы вплоть до врожденных пороков сердца.

**26 сентября**



**Четверг**

22-й лунный день (23:02); Луна в Раке (23:23); 3-я фаза

- День мудрости и получения знаний, день, когда нужно изучать науки, расшифровывать священные символы, тексты, знаки.

## ЛУНА В РАКЕ

В дни Рака следует отдавать предпочтение минеральной и очищенной воде. Рекомендуется отказаться от тяжелой, острой, жирной пищи, чтобы не перегружать желудок. Подходящие дни для очищения от шлаков и токсинов. В этот период организму полезны углеводы. Их много в сладких и мучных блюдах — они хороши, если у вас нет индивидуальных противопоказаний или если вы не сидите на диете «без мучного и сладкого».





23-й лунный день (23:59); Луна в Раке; 4-я фаза(7:56)

- День разгула вампиров, день обольщений, разрушений. Противопоказаны риск и авантюры. Не поддавайтесь на провокации, не потакайте низменным помыслам, гневу, обжорству. Не употребляйте мяса, молочных продуктов.

### **ВОЗДВИЖЕНИЕ КРЕСТА ГОСПОДНЯ**

 В этот день по традиции воздвигали кресты на строящихся храмах, совершали крестные ходы вокруг сел и деревень, дабы оградить себя от всякой напасти. В деревнях Воздвижение было связано с окончанием уборки урожая.

К Воздвижению завершалось бабье лето, происходила третья встреча осени: «Воздвижение лето замыкает, ключи сизая галочка с собой за море уносит». Отмечалось приближение зимы: «Воздвижение осень зиме навстречу двигает».

В Воздвижение не начинали важных дел, так как существовало поверье, что все начатое в этот день будет неудачным и бесполезным.

В честь Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня установлен однодневный строгий пост.



23-й лунный день; Луна в Раке; 4-я фаза

- Действуют рекомендации предыдущего дня.

### **УХОД ЗА ЦВЕТНИКАМИ В СЕНТЯБРЕ**

- Выкопайте и уберите на хранение луковицы и клубни гладиолусов, георгин, бегоний.
- В конце сентября срежьте надземную часть пионов, астильб, флоксов, ирисов (ирисы сре-



зают на высоте 15 см). Обработайте растения фунгицидами, замульчируйте.

- Во избежание воздействия ранних заморозков на поздние цветы, в частности хризантемы, можно на ночь на каждый цветок надевать бумажный колпачок.

## 29 сентября



## Воскресенье

24-й лунный день (1:00); Луна во Льве (11:56); 4-я фаза

- День супружества, трансформации сексуальной энергии. Хороший день для зачатия ребенка. Если есть возможность, побудьте на природе, подышите лесным воздухом.

### ДЖЕМ ИЗ ВИНОГРАДА

*2 кг винограда, 1 кг сахара, 2 л воды, 5 г пектина, 1 ч. ложки лимонной кислоты.*

Отделить плоды от кисти, зернышки извлечь иглой. Приготовить сироп, положить в него чистые ягоды винограда и пектина, растворенного в воде. Варку продолжать до тех пор, пока ягоды не станут мягкими, а сироп не начнет желироваться. За 3 минуты до снятия с огня добавить лимонной кислоты. Готовый джем горячим разложить в банки и закатать.

## 30 сентября



## Понедельник

25-й лунный день (2:05); Луна во Льве; 4-я фаза

- День обретения мудрости и защиты, пробуждения высших психических способностей. Обращайте внимание на всевозможные знаки судьбы, развивайте внутренний слух. Не пейте много жидкости и не ешьте грубую пищу.

## **ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ**



Одним из самых простых средств закаливания являются воздушные ванны. Воздушные ванны можно принимать в любое время года.

Они улучшают обмен веществ. Время принятия ванны каждый человек может устанавливать индивидуально, но как только появляется озноб, следует растереть тело руками и одеться.

На растущей Луне воздушные ванны способствуют более полному получению жизненной энергии, так как современная одежда содержит искусственные волокна, закрывающие, как щит, тело от полезного облучения, и тело в ней плохо дышит и вентилируется.

На убывающей Луне обнажение тела способствует освобождению и испарению шлаков, помогая в этом процессу очищения.

# Октябрь

**1 октября**



**Вторник**

26-й лунный день (3:13); Луна в Деве (22:50); 4-я фаза

- Опасный день. День ложного обольщения собственными достижениями, когда в человеке просыпаются тщеславие, гордыня. Воздержитесь от активной деятельности, суеты, болтовни. Не тратьте слишком много энергии, иначе можете перерасходовать свои силы. Побольше отдыхайте. Посетите парную баню, сделайте массаж. Ешьте рыбу, клюкву.

## ЛУНА В ДЕВЕ

Каждый пустяк в день Девы кажется чем-то жизненно важным: ведь для этого знака мелочей вообще не существует. Люди становятся мелочными, могут легко поссориться из-за ерунды, наговорить другим неприятностей, наломать дров на работе и в личной жизни. Обиды, нанесенные в эти дни, долго не забываются.

**2 октября**



**Среда**

27-й лунный день (4:23); Луна в Деве; 4-я фаза

- Мистический день, день откровений и познания тайн. Расслабляйтесь, медитируйте, слушайте музыку. Посетите церковь, получите

причашение. Сегодня можно гадать по воде, заговаривать воду. День прозрений, избавления от иллюзий и заблуждений. Нельзя соприкасаться с огнем. Будьте ближе к своим родным, пообщайтесь с детьми.

## ЛУНА В ДЕВЕ



В дни Девы особенно уязвимы желудочно-кишечный тракт (за исключением прямой кишки). В этот период запрещена хирургия брюшной полости; так, операция по удалению аппендицса нередко дает осложнения, ткани плохо срастаются. Отметим, что обоняние и осязание развиты тем лучше, чем правильнее функционирует толстый кишечник. Будучи здоровым последний разрабатывает в человеке новаторскую жилку, способствует формированию и развитию таких человеческих качеств, как открытость, готовность к восприятию нового, к будущим переменам. Кроме того, без здорового толстого кишечника невозможен общий физический тонус человека.

### 3 октября



### Четверг

28-й лунный день (5:36); Луна в Деве; 4-я фаза

- День начала добрых дел, духовных практик. Будьте в благостном настроении, стройте планы и проекты. День вещих снов, предназначен для работы со снами и использования полученной во сне информации. День разрыва ненужных связей. Хорошо овладевать ремеслами, делать покупки. Рекомендована «сухая» голодовка, не ешьте мяса, зерен, пейте соки.

## РАБОТЫ НА УЧАСТКЕ В ОКТЯБРЕ



Главная задача дачника в октябре — подготовить растения к зимним холодам. С этой целью необходим ряд мероприятий для защиты

культур от устроившихся на зимовку вредителей, от грызунов, морозов, солнечных ожогов...

- Окончательно уберите весь урожай капусты и корнеплодов. Обрежьте высаженную в августе зелень.
- Подготовьте отравленные приманки для грызунов.
- Развесьте ловчие пояса на стволах плодовых деревьев.
- Удалите отплодоносившие побеги малины.

## 4 октября



## Пятница

29-й лунный день (6:50); Луна в Весах (6:58); 4-я фаза

- Сатанинский день — один из самых опасных дней лунного месяца. Сны сегодня обманчивы и пугающи, пророчества лживы. Не начинайте никаких новых дел, не решайте важных вопросов, занимайтесь только самыми обычными житейскими делами. Завершайте начатое ранее, отдавайте долги, подводите итоги за месяц. Защищайте себя молитвами.

### ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

 Делая любые заготовки (засол, квашение, консервация, сушка), не забывайте, что они не будут долго храниться, если в это время Луна находится в знаках Рыб или Рака (особенно растущая) и знаке Девы (независимо от фазы).

#### Черемуха впрок

Несправедливо забытая витаминная заготовка, очень популярная на Руси. Исходный продукт — черемуховая мука из сухих ягод (смолоть на кофемолке) и черемуховый сироп: собранные ягоды оставить при комнатной температуре на сутки, залить небольшим количеством воды, нагреть до слабого кипения.

5—10 минут мешать деревянной лопаточкой для отделения мякоти от косточек. Протереть через сито, добавить воду и сахар из расчета 1 : 1 : 1. Варить до нужной густоты, разлить в бутылки. Хранить в темном прохладном месте.

Черемуховый сироп — национальная русская приправа к блинчикам, кашам и т. д. Добавление в любое тесто черемуховой муки (1 стакан черемухи на 1—2 кг муки) придает выпечке особые вкусовые качества.

## 5 октября

## Суббота

1-й и 2-й лунные дни (8:06); Луна в Весах; новолуние (4:36)

- В новолуние организм ослаблен, поэтому старайтесь не переутомляться, ограничьте общение. Побудьте с близким человеком или в одиночестве, создав себе уютную обстановку, отдохните, выпейтесь. Зажгите свечу, помедитируйте, глядя на огонь. Пусть он очистит ваши мысли, избавит от страхов.

### ПОЗАБОТЬТЕСЬ О КОЖЕ ОСЕНЬЮ



Пока даже думать об этом не хочется, но опять не за горами зима, и чтобы к весне выглядеть более-менее прилично, необходимо регулярно укреплять тонус кожи, начиная с конца осени.

Толченый зеленый горошек — излюбленное косметическое средство древних римлянок. «Римскую маску» — 2 ст. ложки гороха, замешанных на таком же количестве сыворотки, наносят на лицо до высыхания. Стирают круговыми движениями пальцев, умываются горячей, а затем холодной водой.



З-й лунный день (9:24); Луна в Скорпионе (12:31); 1-я фаза

- День очень активный, связан с инстинктом опасности, агрессией, борьбой. Если вы болеете в этот день, это может означать, что вы плохо контролируете свою агрессию и у вас недостаточно силы воли.

## В ГОСТЯХ У ВЕСОВ

Весы — известные эстеты. Если у них трудные времена совпадают с необходимостью срочного косметического ремонта — лунные Весы обязательно найдут выход из положения, наведя шик своими руками — хотя они и не особые любители мастерить. Неустроенный дом с неудобной мебелью, которая не вписывается в общий фон квартиры, угрожает здоровью Весов сильнее эпидемии гриппа.



4-й лунный день (10:42); Луна в Скорпионе; 1-я фаза

- Первый из неблагоприятных дней лунного месяца — он не катарический, но тяжелый и неоднозначный. Сон сегодня очень важен, в нем могут приоткрыться тайны как прошлого, так и будущего. Так что спите побольше и запоминайте все, что вам привиделось. Полезно заниматься фитотерапией, приготовлением лекарств, работать с растениями.

## РОМАШКА ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ КОЖИ



**Лосьон.** Замочите в 100 г 20-процентного спирта сушеную ромашку и выдержите ее в течение недели. Лосьон очищает кожу и обладает противоспалительным свойством.

**Настой.** Залейте стаканом кипятка 3 ч. ложки нарезанной ромашки, дайте настояться в течение дня. Протирайте кожу при гнойничках, угрях. Таким же настоем можно полоскать рот после удаления зуба, промывать глаза при ячмене, раздражениях. Можно мыть голову.

**Маска.** Заварите 100 г цветов ромашки в небольшом количестве кипятка. Слегка остудите и выложите на марлю. Марлю положите на промытое лицо. Через 20 минут маску снимите.

**8 октября**



**Вторник**

5-й лунный день (11:57); Луна в Стрельце; 1-я фаза

- День связан с искушением новизной. Сегодня хорошо быть в дороге. Запрещено голодать и ограничивать себя в еде и впечатлениях. Если чувствуете сегодня отвращение к какому-либо продукту, значит, он вреден для вашего организма.

### **ДЕНЬ ПРЕПОДОБНОГО СЕРГИЯ, ИГУМЕНА РАДОНЕЖСКОГО**

Сегодня Православная церковь отмечает день преставления преподобного Сергия Радонежского, всея Руси чудотворца.

Согласно народной традиции хозяйки сегодня должны начать заготовку на зиму капусты, печь пироги и пирожки с нею же, забивать кур на продажу — этот день на Руси еще называли Капустки, Капустник, Сергей-курятник.

Ранним утром стоит посмотреть в окно, не выпал ли снег. Если 8 октября земля укрылась белым покрывалом, зима установится 21 ноября, в Михайлов день. Сухой первый снег обещает хорошее лето; если



снег падает мокрый, с дождем, зима начнется скоро. Снег, выпавший на сырую землю, останется надолго, на сухую — скоро растает. А если погода 8 октября хорошая, то стоять ей три недели.

## 9 октября



Среда

6-й лунный день (13:06); Луна в Стрельце; 1-я фаза

- День пророчеств, гаданий, медитации и телепатических явлений. Сегодня обостряются чувствительность и восприимчивость. В этот день гадали по облакам, наблюдали за небом. Занимайтесь дыхательными упражнениями.

### КАПУСТА И ЕЕ СЕКРЕТЫ

Почему квашеная капуста получается не такой, какой хотелось бы? Слишком мягкой, жесткой, соленой...

Лучше всего (хотя возможны и другие варианты) квасить капусту позднеспелых сортов.

Какими бы разнообразными секретами квашения вы ни владели, какой бы легкой ни была ваша рука, помните: аппетитнее всего на зубах хрустит та капуста, которую поставили кваситься на новолуние.

(Продолжение 10 октября.)

## 10 октября



Четверг

7-й лунный день (14:06); Луна в Козероге (19:16); 1-я фаза

- День разгула стихий, связан с энергией воздуха. Сегодня лучше молчать, не суетиться попусту, не сплетничать, не давать пустых обещаний. Обратитесь к своему ангелу-хранителю. Не ешьте куриного мяса и яиц — они плохо усваиваются организмом.



Третий, несложный, но очень важный секрет касается *количество соли*. Отмеряют ее не на глазок, а точно по весу, поскольку капуста вбирает всю соль, сколько ни положи.

Чтобы получить 10 кг квашеной капусты, потребуется 11,2 кг свежей (предварительно нашинкованной) и 200 г соли. Ни больше ни меньше. На это количество капусты (11,2 кг) понадобится 3 кг моркови, или 8—10 штук крупных яблок, или 2,5 кг клюквы, или 50 г семян тмина, или 30 г лаврового листа. Специи — по вкусу.

(Продолжение 20 октября.)

## 11 октября



## Пятница

8-й лунный день (14:54); Луна в Козероге; 1-я фаза

- Сегодня будьте особо осторожны в обращении с огнем. Пища должна быть легкой: зерна, злаки. День хорош для посещения церкви, покаяния. Готовьте лекарственные препараты, занимайтесь омолаживающими процедурами.

### ЛУНА В КОЗЕРОГЕ

Если вы боитесь ходить по магазинам из страха оставить там все деньги, то занимайтесь покупками в дни Козерога. Сегодня вы не потратите ни одной лишней копейки. Даже самые бывалые продавцы не уговорят вас на покупку, если вещь вам не нужна. А вот для продавцов этот день — не самый удачный...





9-й лунный день (15:33); Луна в Водолее (21:59); 2-я фаза (3:03)

- Первый сатанинский день лунного месяца. Не ешьте мяса и грибов, воздержитесь от алкоголя. В сексуальные контакты лучше не вступать.

### **ЖЕНЩИНА-ОСЕНЬ**



У теплого осеннего типа кожа имеет два наиболее характерных оттенка — слоновая кость и золотистое шампанское. Цвет лица, как правило, яркого золотисто-бежевого или персикового тона. Веснушки и родинки, которые обычно густо рассыпаны по лицам осенних красавиц, отчетливо рыжие или желтовато-коричневые. Брови — под цвет волос или на один полутон светлее, а ресницы часто бывают слишком светлыми, что делает глаза как бы лишенными контура.

Все женщины осеннего типа очень плохо загорают. Волосы у осенних женщин насыщенно рыжие, золотисто-рыжие и с каштановым оттенком. Глаза темносиние, бирюзовые, бирюзово-голубые, желто-зеленые, зеленые, янтарные, коричневые, но обязательно выразительные и яркие.



10-й лунный день (16:04); Луна в Водолее; 2-я фаза

- День связан с традицией, родом, семьей. Наилучшее время для сна, отдыха, осмысления прошлого, укрепления семьи. Пейте больше жидкости, посетите парную баню.



Для женщин, относящихся к осеннему типу, желательно подбирать одежду в насыщенных теплых и багряных тонах. Это может быть коричневая гамма — от золотисто-бежевого до темно-шоколадного; зеленая — гороховый, оливковый, хаки, фисташковый; тепло-розовая — коралловый, само, лососевый. На белые, сине-черные и голубые наряды деньги лучше не тратить.

Дополнительный шарм придаст платки и шарфы, которые должны быть из матового негладкого шелка или ворсистых материалов. Украшения лучше выбирать из золотистых металлов. Для бус, браслетов и серег хороши янтарь, кораллы, желтоватый жемчуг, дерево и ракушки. Идеально буду смотреться очки из матовых искусственных материалов с коричнево-желтым роговым или черепаховым узором.

### 14 октября



### Понедельник

11-й лунный день (16:30); Луна в Водолее; 2-я фаза

- День преображения, чистоты и строгости. Будьте осторожны и внимательны при выполнении любого дела. Нельзя бросать начатое. Перегрузки сегодня противопоказаны.

### ПОКРОВ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ



В народной традиции праздник Покрова Пресвятой Богородицы связан с завершением полевых работ и началом зимы, с первым снежным покровом земли. С Покрова крестьяне начинали подготавливать свои избы к зиме: утеплять и конопатить их, как говорили, «ухитить», «захватить тепла до Покрова», то есть починить избу.

Считался девичьим праздником и покровителем свадеб: «Придет Покров, девке голову покроет», «Если на Покров ветreno — будет большой спрос на невест». С этого дня молодежные гулянья переносили с улицы в избу, скот ставили на двор, охотники уходили на зимние промыслы.

**15 октября**



**Вторник**

12-й лунный день (16:53); Луна в Рыбах (1:04); 2-я фаза

- Это день включения космической энергии любви, один из дней, когда молитвы могут быть услышаны. Посетите церковь, получите причащение.

### **ЛУНА В РЫБАХ**

 В дни Рыб категорически противопоказано много пить. От спиртного, даже в малых дозах, необходимо отказаться. В противном случае возможны отеки, отравление; повышается нагрузка на почки. В этот период люди особенно быстро пьянеют даже от одной рюмки, и привести себя в норму можно будет лишь через сутки.

В дни Рыб организму полезны углеводы. Их много в сладких и мучных блюдах — употребляйте их, если не сидите на специальной диете.

**16 октября**



**Среда**

13-й лунный день (17:14); Луна в Рыбах; 2-я фаза

- День благоприятен для работы в группе, для обучения и получения новой информации. Но не предпринимайте ничего серьезного. Хорошо усваиваются лекарства.



Учитывая врожденное чувство вкуса, у Весов мебель в их доме должна быть не «сама по себе», а гармонично сочетаться с линиями помещения. Лунные Весы — натуры прямолинейные, а поэтому и обстановка их жилища должна иметь строгие, законченные линии. Мягкие, расплывчатые, бесформенные кресла и диваны способны буквально довести Весы до бешенства. Кстати, как и сложные рисунки и орнаменты. Весы вообще любители модерна с его простотой и изысканностью.

**17 октября**



**Четверг**

14-й лунный день (17:36); Луна в Овне (5:16); 2-я фаза

- День призыва, день начала самых больших и важных дел. Все начатое сегодня удается особенно хорошо. Магией лучше не заниматься. Прислушивайтесь к советам.



## КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ГРИППУ

Грипп — одно из неприятнейших заболеваний, от которого можно и нужно подстраховаться без особых усилий и затрат. И это можно сделать самыми простыми средствами, которые поддержат наш иммунитет.

1. Чеснок, лук, дрожжи, капуста, свекла, морковь, цитрусовые, бананы, яблоки содержат все необходимые организму витамины, а бобовые, крупы, молепродукты, орехи, хлеб, соя и продукты из нее, говядина печень — типичные источники самых важных макро- и микроэлементов.
2. Смех увеличивает выделение иммуноглобулина.

**3. Профилактика стресса: полноценное общение с друзьями и любимыми; исключение из жизни ощущения ненужности, злобы, страха, зависти, пессимизма.**

*(Продолжение 18 октября.)*

**18 октября**



**Пятница**

15-й лунный день (17:58); Луна в Овне; 2-я фаза

- Критический день, второй из сатанинских в лунном цикле, день разгула темных сил и борьбы со злом. Особенно тяжело сегодня людям чувствительным.

### **КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ГРИППУ**

- 
- 4. Молитва. Сила церкви в борьбе с болезнями подтверждается в том числе лабораторными исследованиями.
  - 5. Избегать алкоголя, табака, наркотиков и употребления лекарств.
  - 6. Сон. При ночном отдыхе менее 7 часов простудные заболевания возникают чаще в 2—4 раза.  
Движение, свежий воздух — как можно больше.  
Желательно ежедневно: массаж, теплая ванна.

**19 октября**



**Суббота**

16-й лунный день (18:23); Луна в Тельце (11:25); полнолуние (3:38)

- Сегодня душа наиболее свободна от тела. Очень хороший, творческий, созерцательный и миротворческий день. Лучший день для заключения брака, крещения. Стремитесь к гармонии, равновесию, сохраняйте спокойствие и душевный комфорт. Крик и агрессия должны быть полностью исключены. Занимайтесь искусством и медитацией.

# ДЕНЬ ЛУННОГО ЗАТМЕНИЯ



В затмение ни в коем случае нельзя начинать ничего нового, нельзя вступать на новое по-прище, нельзя браться за новые важные дела. Это же касается нескольких дней до и после затмения.

В момент затмения лучше не спать. Успокойте мысли и эмоции, зажгите свечу и спокойно смотрите на нее. Свеча поможет очистить дом от негативной энергетики.

**20 октября**



**Воскресенье**

17-й лунный день (18:51); Луна в Тельце; 3-я фаза

- День радости бытия, любви и творчества. Ничего не планируйте в этот день, живите по свободному графику. Выпейте вина, пообщайтесь с любимым человеком, проведите день весело, радостно. Тяжелая работа сегодня противопоказана.

## КАПУСТА И ЕЕ СЕКРЕТЫ



В городских условиях капусту обычно заквашивают в эмалированной посуде. Причем в ней не должно быть не только сколов эмали и точек ржавчины, но даже паутинок трещин.

В противном случае вкус резко меняется.

Пропарьте кастрюлю. Уложите дно листьями капусты и выкладывайте нашинкованную капусту, смешанную с натертой морковью. Кладете яблоки — вырежьте сердцевину, порежьте дольками. Массу надо утрамбовать.

*(Продолжение 21 октября.)*



18-й лунный день (19:26); Луна в Близнецах (20:13); 3-я фаза

- Окружающая действительность будет как зеркало отражать нашу истинную сущность. День иллюзий, обманов, срываания масок. Алкоголь, курение сегодня противопоказаны. Очень полезно в этот день голодать.

### КАПУСТА И ЕЕ СЕКРЕТЫ



Капуста получится слишком мягкой, если ее сильно перетереть руками с солью, чрезмерно утрамбовать и положить очень тяжелый гнет.

Гнет рассчитывается в пропорции: 1 кг груза на 1 кг капусты.

Настоящий вкус квашеной капусте придают кочерыги. Многие их выбрасывают, а зря. Именно в них больше всего сахаров и витамина С.

И последний секрет: хранить готовую капусту необходимо при температуре от +3 до +10 °C.

Это серия базовых рекомендаций, при выполнении которых капуста наверняка получится и себе в радость, и гостям на удивление.



19-й лунный день (20:06); Луна в Близнецах; 3-я фаза

- Опасный день, тяжелый, связан с черной магией, отравлениями. Ограничите контакты, защищайтесь от посторонних воздействий, от порчи и сглаза. Не берите и не давайте в долг.

### ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В ОКТЯБРЕ



- Незараженные листья плодовых деревьев и кустарников заложите в компост.
- Не оставляйте на ветвях засохшие и мумифицированные плоды и ягоды — возможно,

они являются прибежищем для вредителей — уничтожьте их. Удалите с участка падалицу семечковых плодовых деревьев (в ней могут зимовать гусеницы плодожорки).

- Теплолюбивые растения укрывайте лишь с наступлением устойчивых заморозков.

**23 октября**



**Среда**

20-й лунный день (20:53); Луна в Близнецах; 3-я фаза

- День аскезы и смирения. Будьте сегодня дома, уделите внимание детям. Не проявляйте гордыню, не ссорьтесь. Можно изучать священные тексты. Не рекомендуется есть мясо, напрягать зрение.

### **ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ ПО СИСТЕМЕ НИШИ**



С вечера приготовьте в термосе настой шиповника (3 ст. ложки ягод залить 0,5 л кипятка). Утром налейте в стакан настой и всыпьте туда 3 ст. ложки ксилита или сорбита, размешайте и выпейте залпом. Через 20 минут допейте оставшийся в термосе настой, но ксилит уже не добавляйте. Еще через 45 минут позавтракайте. На завтрак можно съесть сочные фрукты, овощной салат, орехи, выпить настой из листьев малины или смородины. Можно съесть кусочек подсущенного хлеба. Двигайтесь активно, но из дома лучше не выходите.

Повторите чистку через два дня. При такой чистке очищаются и лимфатические узлы печени, что положительно влияет на состояние всего организма.



21-й лунный день (21:48); Луна в Раке (7:34); 3-я фаза

- День активности и решительных действий. Лучший день лунного месяца для перехода на новое место работы, начала путешествия, поездки, вообще для начала любого важного дела. Побудьте на свежем воздухе. Не переедайте, избегайте жирной и тяжелой пищи. Ешьте клюкву, калину, рябину.

## ЛУНА В РАКЕ



При Луне в Раке хорошо проходят очищение организма, лечение артритов, операции на ногах, коленях, сухожилиях. Операции при растущей Луне в Раке могут быть чреваты осложнениями. В полости рта подобные процедуры весьма эффективны, если проводить их при ущербной Луне (кроме Рака).

(*Продолжение 25 октября.*)



22-й лунный день (22:47); Луна в Раке; 3-я фаза

- День мудрости, получения и использования знаний. Энергетика этого дня усиливает умственные способности, особенно хорошо усваиваются новые знания, приходят новые идеи и решения. Нельзя ограничивать себя в еде и питье, а также в общении и новых впечатлениях.

## ЛУНА В РАКЕ



Для борьбы с ревматизмом эффективно средство, приготовленное следующим образом.

Полстакана лепестков красного георгина (все компоненты в измельченном виде), 0,5 стакана цветков ромашки, 1 ст. ложка лепестков

красной гвоздики, 1 ст. ложка лепестков незабудки, 1 ст. ложка ольховой коры, 1 ч. ложка ивой коры, 0,5 ч. ложки соды. Все смешать, настоять в холодном темном месте в течение полутора-двух недель. Средство используется ежедневно и по мере необходимости (как болеутоляющее) в виде компрессов и притираний.

## 26 октября



## Суббота

23-й лунный день (14:38); Луна во Льве (20:10), 3-я фаза

- День разгула вампиров, день обольщений, разрушений. Противопоказаны риск и авантюры. Окуривайте свое жилище травами, зажигайте свечи. Не употребляйте мяса, молочных продуктов.

### УХОД ЗА КОЖЕЙ ОСЕНЬЮ



Кашица протертого лука с медом (1 : 1), нанесенная на ночь, — отличная профилактика морщин. Аналогичным действием обладает маска из зрелых плодов рябины.

Регулярные компрессы из остуженного отвара зелени петрушки помогут избавиться от темных кругов под глазами, осветлить пигментные пятна (3 ст. ложки измельченных листьев проварить на слабом огне 15 минут в одном стакане воды).

## 27 октября



## Воскресенье

24-й лунный день (23:56); Луна во Льве; 4-я фаза (2:41)

- День супружества, трансформации сексуальной энергии. Ослабленному человеку лучше побольше отдыхать. Если есть возможность, побудьте на природе, подышите лесным воздухом.



- В конце октября, перед самыми морозами, можно перекопать землю на участке (под кронами кустов и деревьев перекапывайте не глубоко, чтобы не повредить корни). При этом не измельчайте крупные комья земли — пусть они промерзнут вместе с ушедшими туда зимовать возможными вредителями.
- Перед перекопкой земли можно внести органические и минеральные удобрения, с учетом потребностей культур, которые будут высажены здесь весной.
- Если август и сентябрь были довольно засушливыми, необходимо провести влагозарядковый полив плодовых и декоративных деревьев и кустарников (в начале октября).

## 28 октября



## Понедельник

24-й лунный день; Луна во Льве; 4-я фаза

- Сохраняются рекомендации предыдущего дня.

### РАЗГОНИМ КРОВЬ: СЕКРЕТЫ ДЖЕЙН ФОНДЫ



Известная американская актриса, изобретательница аэробики Джейн Фонда поделилась секретом того, как сделать кожу красивой и нежной. Нужно просто улучшить кровообращение в подкожных слоях, для чего достаточно делать растирания тела перед баней сухой губкой из натурального материала, нежесткой щеткой из щетины.

Растереть нужно все тело, в том числе и грудь. Круговые движения должны быть энергичными, но

не слишком, следите за тем, чтобы не поранить кожу. Покраснение кожи будет свидетельством того, что вы растерлись тщательно.

Такой массаж не только улучшит кровообращение, но и отделит омертвевшие клетки кожи, а мытье в бане окончательно их устранит. Не забывайте тщательно промывать губку после каждого растирания, чтобы в ней не осталось бактерий; хорошо просушите ее до следующего сеанса.

**29 октября**



**Вторник**

25-й лунный день (1:05); Луна в Деве (6:43); 4-я фаза

- День обретения мудрости и защиты, пробуждения высших психических способностей. Обращайте внимание на всевозможные знаки судьбы, развивайте внутренний слух. Не следует пить много жидкости и есть грубую пищу.

### **ЛУНА В ДЕВЕ**

Разбитной характер и бесшабашные поступки — это не про дни Девы. Сегодня люди чувствуют ответственность за свои действия, не склонны поступать необдуманно, во всем стремятся к порядку. Педанты в такие дни становятся весьма тяжелыми собеседниками, а если у них плохое настроение, способны просто извести придирками, требуя от вас военной дисциплины. И все это — на фоне неуемного скепсиса и пессимизма, тех самых знаменных качеств Девы, о которых даже слагают анекдоты: «Приходит Дева к врачу. Спрашивает: „Доктор, я жить буду?“. Доктор: „Да“. Дева: „А смысл?“».



26-й лунный день (2:15); Луна в Деве; 4-я фаза

- Опасный день. Побольше отдыхайте. Посетите парную баню, сделайте массаж. Ешьте рыбу, клюкву и различные травы.

### **УХОД ЗА КОЖЕЙ ОСЕНЬЮ**



Если вы недоспали или плакали, отеки век почти мгновенно можно убрать с помощью легкого массажа кубиком льда из настоя мяты.

Вместо мыла японские косметологи советуют использовать ядрышки толченых абрикосовых косточек (или других косточковых плодов). Масса из них наносится на лицо и шею, затем смывается.



27-й лунный день (3:28); Луна в Весах (15:20); 4-я фаза

- Мистический день, день откровений и познания тайн. Рекомендуется расслабляться, медитировать, слушать музыку. Посетите церковь, получите причащение. Больше общайтесь с природой. Нельзя соприкасаться с огнем.

### **СУП ИЗ ЯБЛОК С ЖЕЛТКАМИ**



*1 кг яблок, 100 г изюма, 3 шт. желтков, 0,5 л воды, 1 палочка корицы, цедра 1 лимона, сахар и соль по вкусу.*

Припустите в небольшом количестве воды начищенные, нарезанные яблоки. Протрите и залейте кипятком. Добавьте соль, сахар, цедру, мелкий изюм, корицу и варите 10 минут. Добавьте желтки перед подачей на стол.

**1 ноября**



**Пятница**

28-й лунный день (4:43); Луна в Весах; 4-я фаза

- Это один из самых благоприятных дней лунного месяца, очень чистый и светлый день. Его энергетика очень гармонична. Ни в коем случае нельзя нарушать эту гармонию своими грубыми действиями.

## РЫБА, ТУШЕННАЯ В ГОРШОЧКЕ



*1 кг рыбного филе, 1 стакан воды, 1 стакан сухого вина, 2—4 луковицы, 4—5 ст. ложек растительного масла, 4—5 вареных белых грибов, 1 головка чеснока, соль и перец по вкусу, зелень петрушки и укропа.*

Рыбу разрезать на куски, посолить, поджарить на растительном масле. Репчатый лук нашинковать и обжарить вместе с мелко нарубленными грибами на растительном масле. Разложить грибы с луком в горшочки. Сверху уложить куски рыбы, растертый с солью чеснок, перец, залить водой с вином и тушить под крышкой в хорошо разогретой духовке до готовности. Подавать в горшочках.

Во время тушения горшочки периодически встряхивать.

29-й лунный день (6:00), Луна в Скорпионе (20:34); 4-я фаза

- Самый опасный день лунного месяца. Время черных безлунных ночей Гекаты, когда стущается астральный туман, вершат свои темные дела ведьмы и колдуны. Нельзя верить никаким обещаниям, предсказаниям.

## В ГОСТЯХ У СКОРПИОНА

 Скорпионы, как и лунные Овны, стремятся к простору и отсутствию громоздкой мебели. Хотя многие из них желали бы жить в обстановке прямо-таки варварской роскоши, но, как показывает практика, стоит только лунному Скорпиону осуществить подобную мечту, оформить спальню в темно-бордовых и кроваво-красных тонах, задрапировать стены тяжелыми гардинами — как он перестает здесь засыпать, а если еще и выкрасит в алый цвет ванну — и вовсе впадет в депрессию.

(*Продолжение 3 ноября.*)

30-й и 1-й лунные дни (7:20); Луна в Скорпионе; новолуние (15:51)

- 30-й день. День милосердия, покаяния и обретения гармонии.
- 1-й день. День творческих замыслов. Сегодня необходимо планировать будущие действия, создавать программу на весь лунный месяц.

## В ГОСТЯХ У СКОРПИОНА



Гораздо лучшим вариантом для Скорпиона являются минимальное количество дверей и всевозможных перегородок, а также широкие коридоры, ведущие в просторные комнаты.

Ну а если дом у него невелик и никуда от этого не деться, эта проблема также решаема самыми простыми методами: зрительно увеличивающими пространство светлыми тонами, зеркалами и арками, заменяющими двери.

## 4 ноября



## Понедельник

2-й лунный день (8:38); Луна в Стрельце (23:13); 1-я фаза

- День хорош для голодания, установления правильной диеты. Хорошо начать цикл физических упражнений. Нельзя предаваться гневу, следует избегать конфликтов и вспышек эмоций. В этот день можно определить, что полезно и что вредно для вашего организма.

### ЕСЛИ У ВАС ГИПЕРТОНИЯ

 В дни Стрельца нередко бывает повышенное давление, боли в сердце и венах на ногах. Чтобы облегчить ситуацию, в эти дни в еде отдайте предпочтение продуктам контрастных цветов, например: желтым и синим, красным и зеленым. При гипертонии подходят желтые яблоки, желтый перец, сливы, баклажаны.

## 5 ноября



## Вторник

3-й лунный день (9:53); Луна в Стрельце; 1-я фаза

- Энергетика дня требует активности. Пассивность опасна. Желательно дать себе интенсивную физическую нагрузку. В этот день надо освобождаться от негативных эмоций, быть внимательным к своим реакциям при контактах с людьми.

# РАБОТЫ НА УЧАСТКЕ В НОЯБРЕ



У садоводов и огородников появляется больше свободного времени. Но даже в ноябре есть неотложные работы, которые обеспечат сохранность собранного урожая, защитить растения от времена зимних холодов и грызунов, что напрямую влияет на урожай в будущем сезоне. Не забудьте обвязать стволы молодых деревьев лапником (еловыми ветками иглами вниз) от грызунов.

## 6 ноября



Среда

4-й лунный день (10:58); Луна в Стрельце; 1-я фаза

- День лучше провести в уединении. Страйтесь не принимать скропалительных решений, поскольку сначала нужно все как следует обдумать.

### ЛУНА В СТРЕЛЬЦЕ



Луна в Стрельце — дни, которые лунный месяц дает нам, чтобы повысить настроение после хмурого времени Скорпиона. Это период, когда Луна пробуждает в людях идеализм, эмоциональность, экстравагантность, широту души и оптимизм. Она рождает тягу к стабильности и порядку, к советам и поучениям, когда люди особенно хорошо учатся сами и учат других. Идеальные дни для обретения новых знаний.

## 7 ноября



Четверг

5-й лунный день (11:52), Луна в Козероге (0:43); 1-я фаза

- День связан с искушением новизной. Сегодня хорошо быть в дороге. Запрещено голодать и ограничивать себя в еде и впечатлениях.

Даже если вы на диете, не волнуйтесь — сегодня можно есть что угодно и сколько угодно.

## ЛУНА В КОЗЕРОГЕ



В дни Козерога кожа прекрасно воспринимает питательные средства и расслабляющие процедуры. Но помните, что все эти меры должны проводиться регулярно, а не раз в месяц. Иначе эффект будет нулевым. Просто в дни Козерога подобные средства наиболее эффективны. И еще: кожа всегда должна быть тщательно очищена. Если вы станете наносить питательный крем на неочищенную кожу, то лишь напитаете мертвые ороговевшие клетки. Ведь именно в этом причина землистого цвета лица.

**8 ноября**



**Пятница**

6-й лунный день (12:34); Луна в Козероге; 1-я фаза

- День пророчеств, гаданий, медитации и телепатических явлений. Сегодня обостряется чувствительность и восприимчивость. Не избегайте общения — любые контакты сегодня благоприятны.

## ОЧИЩАЮЩАЯ МАСКА ИЗ ЛИСТЬЕВ АЛОЭ



Листья алоэ промыть, пропустить через мясорубку, добавить воды в соотношении: 1 часть полученной массы и 4 части воды. Смесь поставить на огонь и кипятить 2—3 минуты.

Остудить, процедить через марлю, смесь из листьев наложить на лицо на 15 минут, затем смыть ее оставшимся после процеживания отваром.

Помогает при угрях и раздражениях.



7-й лунный день (13:08); Луна в Водолее (2:28); 1-я фаза

- День молитвы и работы со словом, а потому не следует попусту болтать. Будьте очень осторожны со словами — все сказанное вслух может претвориться в жизнь. Нельзя есть куриное мясо и яйца, бить посуду, рвать бумагу, письма.

## УХОД ЗА КОЖЕЙ ОСЕНЬЮ



Увядающую кожу хорошо поддержат 2 ст. ложки мякоти персика (можно консервированного в собственном соку), смешанные с 1 ст. ложкой белка и таким же количеством сливок. Все взбить. Вымыв через 15—20 минут лицо и шею холодной водой, вы себя не узнаете.

При дряблой коже исключительно хороша арбузная мякоть — кашицу наносят, предварительно умывшись.



8-й лунный день (13:36); Луна в Водолее; 2-я фаза(8:58)

- День может быть удачным для тех, кто склонен к авантюрам, а также для людей, способных пожертвовать собой. Благоприятен он и для поездок, путешествий и командировок. В этот день хорошо готовить лекарственные препараты от всех болезней, особенно сложные.

## ЛУНА В ВОДОЛЕЕ



В дни Водолея хочется чем-то порадовать и побаловать себя любимого. Не отказывайте себе в маленьких капризах. Вы с легкой душой можете купить себе какую-нибудь приятную мелочь или что-нибудь вкусное.



9-й лунный день (13:59); Луна в Рыбах (5:35); 2-я фаза

- Опасный день, энергетика его крайне отрицательно влияет на человека. День обольщений и иллюзий, обманов и заблуждений, а также отравлений.



### ХАЧАПУРИ

Для теста понадобится *3,5 стакана муки, 1 яйцо, 100 г масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 ст. ложка водки, 0,5 стакана теплой воды.*

Из этих ингредиентов замесите тесто, разделите на две части.

*400 г маргарина разделите на шесть частей, раскатайте два пласти теста, смажьте их маргарином, сложите конвертом и положите в холодильник на полчаса. Повторите эту процедуру три раза (для придания тесту слоистой структуры).*

Затем разделите пласти на большие квадраты, положите на них начинку (*тертый сулугуни — чем больше, тем вкуснее будет хачапури*), сложите конвертом и выпекайте 20 минут в горячей духовке.



10-й лунный день (14:20); Луна в Рыбах; 2-я фаза

- День хорош для начала любого дела и для активного отдыха: избыток сил нужно направить на укрепление здоровья. Это наилучший день для бани или сауны. Благоприятный день для примирения, завершения домашних конфликтов и размолвок, для встреч с родственниками.

## ЛУНА В РЫБАХ



Зачастую при Луне в Рыбах наши выводы оказываются ошибочными или верными лишь отчасти. Причина — в том, что наша мысль в такие дни сдабривается щедрым количеством чувствительности и романтизма. Порой люди и вовсе впадают в крайность под влиянием такого лунного сочетания: все события видят верно, но понимают и трактуют их так, как им угодно.

### 13 ноября



### Среда

11-й лунный день (14:40); Луна в Овне (10:38); 2-я фаза

- В этот день необходимы осторожность и внимательность во всех делах. В человеке пробуждается огромная сила, которую нужно направить на созидание. Тем, кто хорошо подготовлен, можно проводить некоторые очистительные процедуры. Падающие в этот день ножи и вилки предупреждают об опасности.

### ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В НОЯБРЕ



До сильных морозов можно заготовить черенки для весенней и зимней прививок.

При наступлении устойчивых заморозков и отсутствии снежного покрова, замульчируйте грядки клубники торфом или компостом. Для снегозадержания сверху можно разложить еловые ветки. При длительных потеплениях с грядок все придется удалить во избежание выпревания земляники.

Замульчируйте почву под ягодными кустами.

Регулярно стряхивайте с веток мокрый липкий снег, который может привести к обломам.



12-й лунный день (15:02); Луна в Овне; 2-я фаза

- Рекомендуется дарить подарки, подавать милостыню, особенно если вас об этом просят. Тот, кто в этот день не будет милостив, может и сам лишиться милости. Не рекомендуется сердиться и ненавидеть. Нельзя ссориться — помириться потом будет очень трудно.

### ЛУНА В ОВНЕ

 Визит к стоматологу по поводу протезирования зубов лучше всего назначать при убывающей Луне, по возможности ближе к новолунию. Неподходящее время для такой процедуры — полнолуние, растущая Луна и Луна в Овне независимо от фазы. То же самое относится и к лечению кариеса и пульпита.

Удаление зуба и любая операция в полости рта пройдет успешней, если при ущербной Луне назначить ее на неделю перед новолунием (кроме дней Овна). Ее проведение при растущей Луне в этом знаке, а также за три дня и в день полнолуния способно дать осложнения.



13-й лунный день (15:25); Луна в Тельце (17:48); 2-я фаза

- День благоприятен для работы в группе, для обучения и получения новой информации. В то же время ничего серьезного не следует предпринимать и начинать. В этот день идут процессы омоложения организма.

### ТАРТИНКИ С КИЛЬКОЙ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ



4 ломтя пшеничного хлеба, 20 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 8—12 кильек, 1—2 ст. ложки томатной пасты, 1 головка цветной капусты, соль по вкусу.

Хлеб обжарить в масле до светло-золотистого цвета. Желток крутого яйца размельчить, смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки, килькой и томатной пастой.

Получившуюся массу уложить толстым слоем на хлеб. На каждый бутерброд положить половинку белка. Углубление в нем посыпать солью и положить туда кусочек маринованной или сваренной в соленой воде цветной капусты. Запечь в горячей духовке.

**16 ноября**



**Суббота**

14-й лунный день (15:52); Луна в Тельце; 2-я фаза

- Дела, начатые в этот день, как правило, удаются. Обращайте внимание на знаки, сигналы и приметы, приходящие к вам. Внимательно прислушивайтесь к советам, которые вам дают. Даже советы незнакомых людей в этот день могут быть полезными.

### **ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ВОЛОС**



Какие бы шампуни вы ни использовали, если внутри у вас не все в порядке, волосы все равно не станут блестящими и шелковистыми.

Для поддержания красоты и лучшего роста волос в пищевой рацион следует включать гречку, геркулес, горох, бобы, дрожжи, мясо, печень, яйца, молоко. Эти продукты богаты микроэлементами, витаминами — особенно группы В. Желательно употреблять побольше овощей и фруктов в сыром виде (до 800 г в сутки).



15-й лунный день (16:23); Луна в Тельце; полнолуние (18:16)

- Активизируются темные силы, поэтому мы в этот день особенно психически уязвимы. Критический день перед полнолунием. Не рекомендуется начинать важные дела.

### СОЛЬ ПРОТИВ МОРЩИН



Рано или поздно на лице начинает появляться сеточка неглубоких морщин. Если вовремя не заняться своей кожей, они будут становиться все рельефней. Справиться с мелкими морщинами очень хорошо помогает обыкновенная соль (можно использовать и морскую).

Регулярно обтирайте лицо холодным солевым раствором (0,5 ч. ложки пищевой соли на 1 стакан воды). При очень тонкой коже вместо соли можно пользоваться раствором танина (0,5 ч. ложки на 1 стакан воды).

Перед сном полезно смазывать лицо кремом с солью. Если крем находится в тюбике, то выдавите его в какую-нибудь баночку из-под крема. Затем возьмите 1 ч. ложку мелкой соли и высыпьте ее в крем, после чего тщательно перемешайте. Наносите на лицо и шею, вбивая кончиками пальцев. Процедура должна длиться 2—3 минуты.



16-й лунный день (17:01); Луна в Близнецах (3:05); 3-я фаза

- Один из дней Посвящения проповедников. Злобность и агрессивность, зависть, проявляемые в этот день, ведут к падению. Один из лучших дней для вступления в брак и воспитания детей. Очень благоприятен для людей творческого труда — в это время к ним могут прийти наилучшие идеи.

# ЛЕЧЕБНАЯ ПУДРА ИЗ... ОГУРЦА



Огурец — признанный лидер домашних косметических средств. Приведем здесь достаточно редкий рецепт лечебной пудры: свежий огуречный сок смешивают с рисовой мукой, сушат и измельчают. Лицо припудривают на ночь.

Еще вариант: высушеннную мякоть огурца с семенами растирают с рисовой мукой и полученную пудру наносят на кожу, слегка втирая. Действенное средство при повышенной потливости, угрях, прыщах.

## 19 ноября



## Вторник

17-й лунный день (17:46); Луна в Близнецах; 3-я фаза

- День радости бытия, любви и творчества. Выпейте вина, пообщайтесь с любимым человеком, проведите день весело, радостно. Делайте только то, что получается само собой. Тяжелая работа сегодня противопоказана.

### ЛУНА В БЛИЗНЕЦАХ

 В дни Близнецов человек настроен на перемены, и эту энергию лучше направить в мирное русло. Самое лучшее время для того, чтобы отправиться в путешествие или просто погулять по городу. Эти дни пробуждают в нас жажду новых впечатлений — такая потребность должна быть удовлетворена.

## 20 ноября



## Среда

18-й лунный день (18:37); Луна в Раке (14:22); 3-я фаза

- Окружающая действительность будет как зеркало отражать вашу истинную сущность. День иллюзий, обманов, срывания масок. Лучший день для всех видов лечения.

## ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В НОЯБРЕ



Если грозит морозная зима, то побеги малины желательно пригнуть к земле (привязывая один к другому) — тогда снег спасет их от лютого мороза.

Зимой пора подумать об удобрениях — завести на возв, свежую землю, торф.

Срезают сухие стебли хризантем, развешивают в сарае, чтобы по весне их размельчить и внести в землю для отпугивания медведки.

### 21 ноября



### Четверг

19-й лунный день (19:35); Луна в Раке; 3-я фаза

- День связан с нравственной очисткой души и совести. Рекомендуется обдумать свои поступки, мысленно покаяться, избавиться от лжи, гордыни. Вечером посмотрите на звезды.

## ОЧИЩЕНИЕ ОГНЕМ



Если вы недавно отремонтировали квартиру, избавили ее от хлама и постоянно делаете влажную уборку — и тем не менее что-то вас все равно беспокоит, тяготит в доме, вам тяжело находиться в нем, попробуйте радикальное средство — очищение огнем.

Огонь сжигает всю тяжелую грязную энергетику и заполняет жилище чистой энергией. А источников тяжелой грязной энергетики существует очень много: ее могли принести в ваш дом не только недобрые, завистливые люди, вы могли создать ее сами своими ссорами, руганью или мрачными мыслями.

*(Продолжение 22 ноября.)*



20-й лунный день (20:36); Луна в Раке; 3-я фаза

- День аскезы и смирения. Будьте сегодня дома, занимайтесь семьей, уделите внимание детям. Не проявляйте гордыню, не ссорьтесь. Можно изучать священные тексты. Сегодня не рекомендуется есть мясо, напрягать зрение.

### ОЧИЩЕНИЕ ОГНЕМ



Очищение огнем лучше всего проводить в Чистый четверг (четверг на Страстной неделе, накануне Пасхи). Также хорошо это делать и в шестнадцатый лунный день.

Начиная от входных дверей, надо идти со свечой, обычной или лучше церковной, вдоль стен по часовой стрелке. Хорошо, если вы сделаете это с молитвой и при этом будете крестить свечой окна и двери. В тех местах квартиры, где свеча начинает чадить или даже гаснуть, надо задержаться и постоять со свечой подольше, ведь там самые большие сгустки негативной энергии. Увидите, как после этого в квартире станет легче, радостнее, приятнее.



21-й лунный день (21:41); Луна во Льве (2:55); 3-я фаза

- День благоприятен для поездок и путешествий, командировок и переездов, но только наземным транспортом. Хорош для торговли, предпринимательской деятельности, рискованных предприятий и сделок, а также для групповой работы. Очень благоприятен для перемены места работы. День обретения здоровья.



С помощью запахов можно успокоиться, улучшить настроение, поднять общий тонус. В этом нам могут помочь маленькие подушечки (саше), наполненные травами с приятными запахами.

*Успокаивающая подушка для хорошего сна* — смешать траву и цветки шалфея, душицы, ромашки, добавить несколько капель масла ромашки, мелиссы, шалфея.

*Подушка, нормализующая настроение*, — лепестки розы, трава мелиссы, лаванда. Добавить 1—2 капли масла розы, розового дерева, лаванды.

*Освежающая подушка* (хорошо поместить на рабочем столе) — высушенные лимонные и апельсиновые корки смешать с листьями мелиссы, добавить 2 капли эфирного масла лимона, каплю масла апельсина и мандарина.

## 24 ноября



## Воскресенье

22-й лунный день (22:48); Луна во Льве; 3-я фаза

- День мудрости и получения знаний, день, когда нужно изучать науки, расшифровывать священные символы, тексты, знаки.

## ГЛАДКИЙ ЧИСТЫЙ ЛОБ



Если вы предпочитаете прическу, при которой открыт лоб, его кожа должна выглядеть идеально. Если на лбу появились морщины, то можно сделать маску из соленого огурца.

Возьмите кружочек соленого огурца (не толстый и не тонкий), положите на середину лба и круговыми

движениями продвигайтесь к правому виску, затем от середины лба к левому.

Помогает белковое смазывание в три приема — следующий слой наносится после того, как высох предыдущий. После третьего высыхания смыть теплой водой. Эту процедуру полезно производить и для всего лица, если есть морщины.

Два-три раза в неделю проводите поверхностный пилинг кожи лба с помощью мягкой мочалки, после этого наносите увлажняющий крем.

**25 ноября**



**Понедельник**

23-й лунный день (23:56); Луна в Деве (15:09);  
4-я фаза (22:29)

- День разгула вампиров, день обольщений, разрушений. Противопоказаны риск и авантюры. Не поддавайтесь на провокации, не потакайте низменным помыслам, гневу, обжорству. Не употребляйте мяса, молочных продуктов.

### **БЫСТРАЯ И СЛАДКАЯ ПЕЧЕННАЯ ТЫКВА**



*2 тыквы, 1 ст. ложка растительного масла,  $\frac{1}{8}$  ч. ложки соли, 3 ст. ложки меда, 1 ст. ложка воды,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки корицы,  $\frac{1}{8}$  ч. ложки мускатного ореха.*

Разрезать тыкву на части в зависимости от ее размера и желаемого количества порций. Удалить семена. Втереть в тыкву масло и соль. Печь в предварительно прогретой печи при 190 °С, пока тыква не станет мягкой. Смешать мед, воду, специи и полить этой смесью тыкву перед тем, как она будет готова, или перед тем, как подавать.



23-й лунный день; Луна в Деве; 4-я фаза

- Действуют рекомендации предыдущего дня.

### **ЛУНА В ДЕВЕ**



Луна в Деве — прекрасный день для диеты, процедур очищения крови и печени, лечения кожных болезней, в том числе косметических процедур и подготовки к пластическим операциям. Отметьте, что речь идет именно о подготовке, лучшее время для операций, когда Луна находится в Весах.

В дни Девы хорошо удается выведение мозолей и бородавок.



24-й лунный день (1:06); Луна в Деве; 4-я фаза

- День супружества, трансформации сексуальной энергии. Хороший день для зачатия ребенка. Если есть возможность, побудьте на природе, подышите лесным воздухом.

### **ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В НОЯБРЕ**



В конце ноября убирают ловчие пояса, белят стволы и штамбы «известковым молоком». Обертывают стволы и штамбы хвойными ветками и бумагой. На нижнюю часть штамба набрасывают землю.

Приствольные круги вновь посаженных деревьев или ягодников засыпают торфом. Пригибают к земле виноградную лозу, закрывают сухим материалом (ли-

стя, солома) и тонким слоем почвы. Новые посадки клубники и земляники засыпают сухими листьями и торфом (после замерзания почвы).

**28 ноября**



**Четверг**

25-й лунный день (2:18); Луна в Весах (0:58); 4-я фаза

- День обретения мудрости и защиты, пробуждения высших психических способностей. Обращайте внимание на всевозможные знаки судьбы, развивайте внутренний слух. Не пейте много жидкости и не ешьте грубую пищу.

### **НАЧАЛО РОЖДЕСТВЕНСКОГО ПОСТА**

Сегодня начинается один из четырех многодневных постов Православной церкви.

Рождественский пост не строгий. До 19 декабря можно есть рыбу. И если отказаться от мясного сразу трудно, постарайтесь сделать это хотя бы в последние 10 дней перед Новым годом.

**29 ноября**



**Пятница**

26-й лунный день (3:33); Луна в Весах; 4-я фаза

- Опасный день. Не тратьте слишком много энергии, иначе можете перерасходовать свои силы. Побольше спите, отдыхайте. Посетите парную баню, сделайте массаж. Ешьте рыбу, апельсины и различные травы.

### **УХОД ЗА КОЖЕЙ ОСЕНЬЮ**

Очень хорошо, если есть время и силы для регулярного ухода за кожей. Нет — хотя бы несколько минут в неделю потратьте, чтобы



нанести на лицо и шею любой овощной, фруктовый, ягодный сок или мякоть. Единственное, что нужно помнить, — эти несколько минут надо провести обязательно расслабившись, лучше лежа с закрытыми глазами и обязательно мечтая о чем-нибудь прекрасном.

**30 ноября**



**Суббота**

27-й лунный день (4:51); Луна в Скорпионе (7:02); 4-я фаза

- В этот день хорошо слушать музыку, полезны перемены и общение с природой. День удачен для любой работы, для посадки и посева, для общения со старшими родственниками. Противопоказаны алкоголь, гипноз, следует избегать любого «тумана», психических воздействий.

### **СУП ИЗ ЯБЛОК С ЖЕЛТКАМИ**

*1 кг яблок, 100 г изюма, 3 шт. желтков, 0,5 л воды, 1 палочка корицы, цедра с 1 лимона, сахар и соль по вкусу.*

Припустите в небольшом количестве воды начищенные, нарезанные яблоки. Протрите и залейте кипятком. Добавьте соль, сахар, цедру, мелкий изюм, корицу и варите 10 минут. Добавьте желтки перед подачей на стол.



# Декабрь

**1 декабря**



**Воскресенье**

28-й лунный день (6:10); Луна в Скорпионе; 4-я фаза

- День предназначен для земных дел — можно покупать дом, делать ремонт, сажать растения. Благоприятный день для созерцания, медитации, самопознания. Рекомендована «сухая» голодовка. Не надо есть мяса, зерен, пейте соки.



## ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В ДЕКАБРЕ

Сейчас самое время проанализировать ошибки предыдущего сезона.

- Чтобы поднакопить знаний, читайте специальные статьи и полезные советы.

- Убедитесь, правильно ли у вас хранятся заготовленные семена, убранные луковицы и клубни.
- Укрывайте грядки и приствольные круги деревьев снегом. Проведите мероприятия по снегозадержанию.
- Подкармливайте пернатых помощников.

**2 декабря**



**Понедельник**

29-й лунный день (7:28); Луна в Стрельце (9:30); 4-я фаза

- В этот день даже мысленно лучше не строить никаких планов, не начинать новых дел. Займитесь домом, хозяйством, не очень важными

делами. Нельзя верить никаким обещаниям, предсказаниям, прогнозам. Можно подводить итоги лунного месяца.

## РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ПИВНОМ ТЕСТЕ



*500 г филе трески, 1/3 стакана муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 150 г пива, сахар, соль.*

Филе трески нарезать кусочками, масло растопить, смешать с мукой, яйцом и пивом. Добавить по вкусу сахар, соль. Рыбу залить тестом и запечь в духовке.

## 3 декабря



## Вторник

1-й и 2-й лунные дни (8:40); Луна в Стрельце; новолуние (3:23)

- День творческих замыслов. Сегодня необходимо планировать будущие действия, создавать программу на весь лунный месяц. В течение предстоящего месяца могут воплотиться как плохие, так и хорошие идеи этого дня.

## ЛУК ЛЕЧИТ БРОНХИТ



Лук широко используется для лечения кашля и бронхита. В этом случае в состав целебного отвара, помимо 500 г лука, входят 400 г сахара, 50 г меда и 1 л воды. Отвар готовится на медленном огне в течение 3 часов. Эта смесь принимается по одной столовой ложке не менее четырех, но не более шести раз в сутки.

## 4 декабря



## Среда

3-й лунный день (9:41); Луна в Козероге (9:48); 1-я фаза

- День очень активный, связан с инстинктом опасности, агрессией, борьбой. Побудьте на природе, пусть стихия ветра подпитает вас.

энергией. Если вы болеете в этот день, очевидно, вы плохо контролируете свою агрессию и у вас недостаточно силы воли.

## ВВЕДЕНИЕ ВО ХРАМ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ



В народном календаре этот день считался днем вступления (введения) в свои права зимы и холодов. Недаром об этом дне говорили: «Введение пришло — зиму привело». Погода на Введение обычно «гуляла», год на год не приходясь: «В Введенье мороз — все праздники морозны, тепло — все праздники теплы». Бывало, например, что «введенские морозы рукавицы на руки мужику надевали, стужу ворожили, зиму-матушку на ум наставляли». Если случались введенские оттепели, тогда отмечали, что «введенские морозы зимы не ставят».

### 5 декабря



### Четверг

4-й лунный день (10:30); Луна в Козероге; 1-я фаза

- Первый из неблагоприятных дней лунного месяца — он не сатанинский, но тяжелый и неоднозначный. Любые контакты, знакомства и коллективная работа сегодня будут тяжело переноситься и могут плохо закончиться. Сон сегодня очень важен, в нем могут приоткрыться тайны как прошлого, так и будущего. Так что спите побольше и запоминайте все, что вам привиделось.

## В ГОСТИЯХ У СТРЕЛЬЦА



Стрелец — независимая натура. Лунный Стрелец никогда не будет думать о том, какое впечатление произведет его дом, главное, чтобы ему самому в нем нравилось. А понравится лунному Стрельцу... беспорядок. И что характерно: в полной разрухе, так часто царящей во владениях Стрельца, он видит стройную организацию. В кипах

бумаг, разбросанных по комнате, в тетрадях и книгах, находящихся на кухне, в коридоре и даже в ванной, он быстро найдет то, что ему нужно.

**6 декабря**



**Пятница**

5-й лунный день (11:09); Луна в Водолее (9:52); 1-я фаза

- Сегодня хорошо быть в дороге. Запрещено голодать и ограничивать себя в еде и впечатлениях. Даже если вы на диете, не волнуйтесь — сегодня можно есть что угодно и сколько угодно. Любое начатое в этот день дело необходимо доводить до конца.

## **СУТОЧНОЕ ГОЛОДАНИЕ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА**



По мнению известной целительницы Ванги, лучшая чистка организма происходит при суточном голодании (мягкий вариант — чисто фруктовая диета) раз в неделю. При этом желательно придерживаться определенных дней, в соответствии со своим знаком Зодиака:

*понедельник — Рак, Водолей;*  
*вторник — Овен, Скорпион;*  
*среда — Близнецы, Дева;*  
*четверг — Весы, Стрелец, Рыбы;*  
*пятница — Телец;*  
*суббота — Козерог;*  
*воскресенье — Лев.*

**7 декабря**



**Суббота**

6-й лунный день (11:40); Луна в Водолее; 1-я фаза

- День пророчеств, гаданий, медитации и телепатических явлений. Обостряются чувствительность и восприимчивость. Занимайтесь ды-

хательными упражнениями, вдыхайте приятные вам запахи. Не избегайте общения — любые контакты сегодня благоприятны.

## ЛУНА В ВОДОЛЕЕ

 В дни Водолея мы склонны к неожиданным поступкам. Экцентричные люди могут вести себя и вовсе вызывающе. Возникает желание показать окружающим свою оригинальность и независимость. Многие так и делают, однако не стоит этим чрезмерно увлекаться.

### 8 декабря



### Воскресенье

7-й лунный день (12:05); Луна в Рыбах (11:33); 1-я фаза

- День разгула стихий, связан с энергией воздуха. Сегодня лучше молчать, не суетиться попусту, не сплетничать, не давать пустых обещаний. Обратитесь к своему ангелу-хранителю. Куриное мясо и яйца плохо усваются организмом.



## БАБУШКИНО СРЕДСТВО: ЗИМНИЙ КРЕМ СВОИМИ РУКАМИ

Кожа должна постоянно находиться в состоянии подпитывания, не давайте ей пересыхать, поэтому в холодное время используйте жирные кремы. Их можно приготовить самим. Для этого нутряной жир животного или птицы растопите на водяной бане и добавьте несколько капель духов.

### 9 декабря



### Понедельник

8-й лунный день (12:27); Луна в Рыбах; 2-я фаза(18:12)

- Сегодня будьте особо осторожны в обращении с огнем. Пища должна быть легкой: зерна, злаки. День хорош для посещения церкви,

покаяния. Готовьте лекарственные препараты, занимайтесь омолаживающими процедурами.

## ЛУНА В РЫБАХ

Луна в Рыбах усиливает любовь ко всему прекрасному. Часто под ее влиянием творческие люди создают выдающиеся произведения, и даже у тех, кто обычно не интересуется искусством, появляется желание что-то сотворить, сходить в театр или музей.

Интуиция в дни Рыб обострена до предела. Люди верят в непонятные явления, интересуются всевозможными загадками. В этот день необходимо прислушиваться к тому, что подсказывает внутренний голос: можно неожиданно найти ответ на давно мучающий вопрос.

Велика вероятность, что нечто тайное сегодня станет явным.

## 10 декабря



## Вторник

9-й лунный день (12:48); Луна в Овне (16:04); 2-я фаза

- Первый сатанинский день лунного месяца. Хорошо проводить какие-либо очистительные процедуры и избавляться от всего лишнего. Ограничите общение, следите за своими мыслями, простите обидчиков. Вексуальные контакты лучше не вступать.

## ЛУНА В ОВНЕ

В дни Овна лучше всего отказаться от домашних дел, особенно тех, которые требуют физических усилий — мытья полов и окон, генеральной уборки, ручной стирки. В эти дни не рекомендуется физическая нагрузка, ей стоит предпочесть спокойный отдых.



10-й лунный день (13:09); Луна в Овне; 2-я фаза

- День связан с традициями, родом, семьей. Наилучшее время для сна, отдыха, самоуглубления, осмысления прошлого, укрепления семьи. Хорошо начинать строительство дома. Пейте больше жидкости, посетите парную баню. Проявляйте чуткость и альтруизм. Созидание во всех смыслах — вот девиз этого дня.

### **В ГОСТЯХ У СТРЕЛЬЦА**



Стрелец по натуре разрушитель. Ему свойственны деструктивные энергии, которые находят выход вовне и не оказывают влияния на его личность.

В любом случае для Стрельца чем больше беспорядка — тем лучше, он чувствует себя уютно в доме, где не требуется хирургической чистоты, а горы грязной посуды и раскиданной по комнатам одежды создают для него идеальную рабочую атмосферу.

Для лунного Стрельца идеальный дом — тот, в котором все можно перевернуть вверх дном. Это вполне нормально и не говорит о нечистоплотности Стрельца, который, кстати, тщательно следит за прической и одеждой.



11-й лунный день (13:31); Луна в Тельце (23:39); 2-я фаза

- День преображения, чистоты и строгости. Будьте осторожны и внимательны при выполнении любого дела. Хороший день для занятий йогой, чисток, магических практик. Нельзя бросать начатое. Будьте осторожны — не поворачивайтесь к опасности спиной. Перегрузки сегодня противопоказаны.



В дни Тельца очень полезна пища, приготовленная на открытом огне. Благотворно воздействуют на здоровье фрукты, сухофрукты, особенно инжир и финики, брюссельская и белокочанная капуста, мятта, петрушка, гвоздика, тмин. Хорошее влияние на здоровье оказывают продукты и соки красного цвета: они положительно действуют на кровь. При Луне в Тельце полезны соленья, в эти дни проявляются лучшие качества соли, что благоприятно для питания крови.

### 13 декабря



### Пятница

12-й лунный день (13:56); Луна в Тельце; 2-я фаза

- Очень мощный день, день включения космической энергии любви, милосердия, терпения и сострадания. Один из дней, когда молитвы могут быть услышаны. Возможны сны-откровения.



### МЫТЬЕ ОКОН

Как вымыть окна с наименьшими усилиями и достичь максимальной чистоты? Как избежать неприятных разводов, которые так хорошо видны на солнце? Мыть окна только в дни Воздуха и Огня.

В эти дни вам придется приложить значительно меньше усилий, чем в другие дни, чтобы добиться идеальной прозрачности. Не потребуется дорогостоящих сильных средств для мытья окон, а достаточно будет добавить в воду немного спирта, намочить и отжать тряпку, протереть стекло сначала этой влажной тряпкой, а потом сухой — и разводов не будет и в помине.



13-й лунный день (14:25); Луна в Тельце; 2-я фаза

- День изменения и преображения. Ситуации прошлого в этот день обычно повторяются. Возможно возвращение давних связей. Рекомендуется размышлять о своем предназначении, о причинах событий своей жизни. Общайтесь, получайте новые знания. Голодать сегодня нельзя — ешьте все что хотите.

### КОГДА ЛУЧШЕ ЗАКЛЕИВАТЬ ОКНА



Если после мытья вы заклеиваете окна на зиму, то сделайте это в дни Водолея или Близнецов. Выберите для этого день, когда погода будет сухой. Тогда между внутренней и наружной рамой не попадет влажный воздух и стекла не будут запотевать и покрываться льдом зимой.



14-й лунный день (15:00); Луна в Близнецах (9:39); 2-я фаза

- День призыва, день начала самых больших и важных дел. Все начатое сегодня удается особенно хорошо. Обращайте внимание на приметы, символы, знаки, вообще на любые мелочи.

### САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ



*3 яблока, 1 груша, 1 апельсин, 1 мандарин,  $\frac{1}{4}$  стакана майонеза,  $\frac{1}{4}$  лимона, 1 ч. ложка сахарной пудры.*

Вымытые фрукты очистите от кожицы, нарежьте дольками (без зерен и сердцевины) и сложите в миску. Фрукты, подавая на стол, посыпьте сахарной пудрой и, слегка подсолив, смешайте с майонезом и лимонным соком. Затем все это сложите горкой в са-

латник и посыпьте цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой.

В зависимости от сезона фрукты можно подобрать различные (персики, абрикосы, сваренную айву, землянику, клубнику и др.), но обязательно в сочетании с яблоками. Подается салат к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице или дичи, или как самостоятельное блюдо.

**16 декабря**



**Понедельник**

15-й лунный день (15:41); Луна в Близнецах; 2-я фаза

- Второй сатанинский день в лунном цикле, день разгула темных сил и борьбы со злом. Человек особенно подвержен влечениям и искушениям плоти. Неконтролируемые эмоции могут привести к печальным последствиям. Особенно тяжело людям чувствительным. Сегодня снятся вещие сны и раскрываются тайны. Рекомендован пост, чистки и воздержание.

### **СКОРАЯ ПОМОЩЬ ЛЕГКИМ**

 Если вы заболели бронхитом, попробуйте такой способ лечения. Засыпьте в бутылку семена подсолнуха и моркови. Залейте их водой, разведенной со спиртом в пропорции 1 : 1. Принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке между перерывами в еде.

Не нужно ничем заедать или запивать. Уже через несколько дней вы будете абсолютно здоровы и забудете, что когда-то болели бронхитом.

Также хорошо влияет на органы дыхания средство, пришедшее к нам с Кавказа. В половине стакана козьего молока растворите кусочек сосновой смолы диаметром около 1 см. Выпейте его на ночь, а грудь и спину атмите скипидаром.



16-й лунный день (16:29); Луна в Раке (21:15); полнолуние (12:29)

- Очень хороший, творческий, созерцательный и миротворческий день. Лучший день для заключения брака, крещения, инициации. Стремитесь к равновесию, соблюдайте спокойствие и душевный комфорт. Кормите птиц, занимайтесь искусством и медитацией.

## МАССАЖ ДЛЯ ДЕЛОВЫХ ЖЕНЩИН



Как быстро восстановить работоспособность?  
Предлагаем вам массаж.

Сначала разотрите руки. Затем начните «причесывать» голову — от лба к затылку, движения производите кончиками пальцев. Остановитесь на точке посередине головы, помассируйте ее, спуститесь и помассируйте точку у переносицы. Слегка надавите подушечками пальцев на глаза. Помассируйте точки у конца бровей и точки с обеих сторон носа. Затем разотрите области над верхней и нижней губами, а также подбородок. Все, голова готова к работе.



17-й лунный день (17:25); Луна в Раке; 3-я фаза

- День радости бытия, любви и творчества. Благоприятное время для заключения брака по любви — любовь в этой семье не угаснет никогда. Ничего не планируйте в этот день, делайте только то, что получается само собой.



## ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В ДЕКАБРЕ

Хотя бы раз в неделю стоит появиться на участке. Чтобы грызуны не добрались до корней деревьев, на площади всего приствольного

круга уплотняют снег. При отсутствии снега накладывают навоз или торф.

Если идут мокрые снега — это опасно для молодых плодовых деревьев: под тяжестью снега ветки ломаются. В таких случаях ветки привязывают к основному побегу. Устанавливают кормушки для пернатых друзей сада.

**19 декабря**



**Четверг**

18-й лунный день (18:25); Луна в Раке; 3-я фаза

- В эти лунные сутки окружающая действительность будет как зеркало отражать нашу истинную сущность. День иллюзий, обманов, срываания масок. Алкоголь, курение сегодня противопоказаны. Лучший день для посещения бани, массажа, растираний, всех видов лечения. Очень полезно голодать.

### **УКРЕПЛЕНИЕ ВОЛОС: КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД**



Чтобы по-настоящему укрепить волосы, понадобятся не просто шампуни или маски для волос. Хорошего эффекта можно добиться только комплексными методами, и прежде всего употребляя внутрь витамины и другие биологически активные вещества. Они корректируют гормональные сдвиги в организме, оказывают тонизирующее действие.

Принимать препараты нужно в течение 2 недель, периодически чередуя их. Затем 2 недели сделать перерыв и опять принимать. Средствами, укрепляющими волосы, являются спиртовой экстракт элеутерококка (по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды), масляный раствор витамина Е (по 1 ч. ложке 2 раза в день), настой цветков календулы (по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день), настой шишек хмеля (по 1 стакану на ночь), настой листьев шалфея (по 1 ст. ложке через каждые 2—3 часа), льняное масло (по 1 ст. ложке 2 раза в день).



19-й лунный день (19:29); Луна во Льве (9:46); 3-я фаза

- Опасный день, тяжелый, связан с черной магией, отравлениями. Ограничите контакты, защищайтесь от посторонних воздействий, от порчи и сглаза. Не берите и не давайте в долг. Очищайте себя и свое жилище, зажигайте свечи, читайте молитвы.

## ОРЕХИ ОТ НЕРВОВ



Тем, кто подвержен переутомлению и нервозности, тибетская медицина рекомендует включать в рацион изюм и орехи. Эти лакомства не только служат профилактикой стрессов, но и помогают избавиться от головной и сердечной болей. Смесь, составленная из 17 частей грецких орехов и 1 части изюма, оказывает общее положительное действие при заболеваниях печени.



20-й лунный день (20:35); Луна во Льве; 3-я фаза

- День самопознания, углубления, наблюдения за небесными знаменниями. День аскезы и смирения. Нельзя экстрасенсорно лечить — можете потерять энергию. Будьте сегодня дома, занимайтесь семьей, уделите внимание детям. Не проявляйте гордыню, не ссорьтесь. Можно изучать священные тексты.

## БОЛЬШАЯ СТИРКА



На стирку распространяется то же правило, что и на влажную уборку. При убывающей Луне в дни Воды все выстиранное будет, во-первых, очень чистым даже без особых усилий, а во-вторых, вы сэкономите стиральный порошок!

И даже трудновыводимые пятна будут выведены гораздо легче, чем при растущей Луне.

Конечно, не всегда можно отложить стирку до дней убывающей Луны. Но постарайтесь перестроить свое хозяйство таким образом, чтобы по крайней мере наибольшую часть стирки осуществить именно в этот период.

**22 декабря**



**Воскресенье**

21-й лунный день (21:42); Луна в Деве (22:18); 3-я фаза

- День активности и решительных действий. Лучший день для перехода на новое место работы, начала путешествия, поездки, вообще для начала любого важного дела. Рекомендуются любые физические упражнения, движение, закаливание. Побудьте на свежем воздухе. Не переедайте, избегайте жирной и тяжелой пищи.

### **РУССКИЙ ПУНШ**

 Вернувшись домой после зимней прогулки, согрейтесь горячим пуншем. Этот энергетический напиток придаст вам сил, бодрости и поднимет настроение. Приготовить его несложно. Попробуйте, например, сделать русский горячий пунш. Перемешайте в высоком стакане 20 мл лимонного сока, 20 мл ванильного сиропа, 110 мл крепкого горячего чая, добавьте корицу и гвоздику. Через 5—10 минут напиток настоится и будет готов к употреблению. Грейтесь на здоровье.

**23 декабря**



**Понедельник**

22-й лунный день (22:50), Луна в Деве; 3-я фаза

- День мудрости и получения знаний, хорошо изучать науки, расшифровывать священные символы, тексты, знаки. День щедрости,

нельзя ограничивать себя в еде и питье, а также в общении и новых впечатлениях.

## ЛУНА В ДЕВЕ



В дни Девы мы не склонны к скоропалительным решениям. Каждый вывод тщательно обдумывается. Люди не поддаются импульсам и порывам. Никто не стремится разом завершить начатое, одним махом обрубить все концы. Вместе с тем эти качества лучше проявлять лишь в однообразной работе и простых делах. Для серьезных мероприятий в дни Девы не хватает интуиции.

**24 декабря**



**Вторник**

22-й лунный день; Луна в Деве; 3-я фаза

- Действуют рекомендации предыдущего дня.



## ДАЧНЫЕ РАБОТЫ В ДЕКАБРЕ

Регулярно стряхивайте мокрый рыхлый снег с веток.

Можно выращивать зелень и лук на перо на подоконниках, но с применением искусственного освещения.

Проверьте, хорошо ли защищены стволы деревьев от грызунов.

Еще не поздно собрать паутинные коконы из листьев и мумифицированные плоды с зимующими там вредителями с деревьев.



23-й лунный день (0:00); Луна в Весах (9:16); 4-я фаза(16:49)

- Сегодня противопоказаны риск и авантюры. День освящения дома — окуривайте свое жилище травами, зажигайте свечи. Не употребляйте мяса, молочных продуктов.

### **НАДОЕЛИ БОРОДАВКИ!**



Бородавки могут исчезнуть без следа, если принимать внутрь витамины А и Е, а также смазывать их в течение трех дней при убывающей Луне в дни Стрельца, Девы или Рыб витамином Е. При таком лечении могут исчезнуть даже застарелые бородавки, располагающиеся в труднодоступных для непосредственного воздействия местах, например под ногтями.



24-й лунный день (1:11); Луна в Весах; 4-я фаза

- День супружества, трансформации сексуальной энергии. Хороший день для зачатия ребенка. Удачный день для начала строительства нового дома. Если есть возможность, побудьте на природе, подышите лесным воздухом.

### **МАСЛО ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ**



Тибетское средство против множества болезней — подсолнечное масло. Это нехитрое средство оздоравливает весь организм, является профилактикой заболеваний зубов и десен, используется для лечения хронического гайморита и поистине чудодейственно влияет на любую — зревшую, сухую, обезвоженную, подверженную стрессам, проблемную — кожу.

Во всех случаях применяется один и тот же метод — полторы чайных (или одна столовая) ложки подсолнечного масла нужно держать во рту, около зубов. Его можно «катать» по всей полости рта, но нельзя глотать.

(Продолжение 27 декабря.)

**27 декабря**



**Пятница**

25-й лунный день (2:25); Луна в Скорпионе (16:57); 4-я фаза

- День обретения мудрости и защиты, пробуждения высших психических способностей. Обращайте внимание на всевозможные знаки судьбы, развивайте внутренний слух. Нельзя пить много жидкости и есть грубую пищу.

### **МАСЛО ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ**

Процедура выполняется в среднем 15 минут, однако успех процесса можно констатировать тогда, когда масло (а через четверть часа вы его выплевываете) становится очень светлым, почти белым. Если оно не изменило ни цвет, ни консистенцию, процедура продолжается. После ее выполнения выплюните масло в мусорное ведро.

Через некоторое время регулярного применения этого средства (ежедневно с утра) вы сами удивитесь, насколько лучше стали себя чувствовать.

**28 декабря**



**Суббота**

26-й лунный день (3:42); Луна в Скорпионе; 4-я фаза

- Опасный день. День ложного обольщения собственными достижениями, когда в человеке просыпается тщеславие, гордыня. Посетите парную баню, сделайте массаж. Ешьте рыбу, клюкву, зелень.

## ПРИВОДИМ СЕБЯ В ПОРЯДОК ПЕРЕД ПРАЗДНИКОМ



Праздничный стол, вкусные блюда, красиво убранная квартира, конечно, важны в новогоднюю ночь, но более актуально самой в эту ночь быть вершиной творения! Начните с восстанавливающей ванны, погрузив свое тело на 15—20 минут в теплую воду (горячая ванна слишком расслабит, а теплая как раз придаст необходимую бодрость). В ванну добавьте экстракты трав, любимые бодрящие ароматические масла или соли. После ванны примите прохладный душ, чтобы тонизировать кожу.

(*Продолжение 29 декабря.*)

### 29 декабря



### Воскресенье

27-й лунный день (4:58); Луна в Стрельце (20:36); 4-я фаза

- Мистический день, день откровений и познания тайн. Посетите церковь, получите причащение. Как можно больше общайтесь с природой. Сегодня можно гадать по воде, заговаривать воду.

## ПРИВОДИМ СЕБЯ В ПОРЯДОК ПЕРЕД ПРАЗДНИКОМ



Теперь проведите тщательную очистку лица и шеи, воспользовавшись очищающими средствами с увлажняющим эффектом. После этого не забудьте про глаза — снимите усталость и легкую отечность с помощью массажа и холодных примочек.

После водных и очищающих процедур нанесите на лицо питательную маску. Одновременно на веки можно положить компресс с настоем ромашки или некрепкого чая. Во время этой процедуры в зависимости от настроения побудьте в тишине или включите легкую спокойную музыку. Дышите размеренно и глубоко.

Через 20 минут смойте маску водой комнатной температуры.

Перед тем как перейти к макияжу, нанесите на кожу питательный крем. Затем осторожно промокните излишки косметической салфеткой.

**30 декабря**



**Понедельник**

28-й лунный день (6:13); Луна в Стрельце; 4-я фаза

- День начала добрых дел, духовных практик. День разрыва ненужных связей — смело избавляйтесь от всего, что мешает вашему развитию. Полезно овладевать ремеслами, делать покупки, начинать ремонт дома. Запрещено рвать цветы и пилить деревья. Рекомендована «сухая» голодовка, не ешьте мяса, зерен, пейте соки.

### **ИНДЕЙКА С ГРИБАМИ, ТВОРОГОМ И МОРКОВЬЮ**



На 4 порции: 4 тонких щницеля из индейки, соль, перец, 250 мл бульона, 2 ч. ложки горчицы, 100 г шампиньонов, 150 г моркови, по 4 ст. ложки растительного масла и рубленой петрушки, 200 г жирного творога, 8 ломтиков бекона, 3 ст. ложки хереса, 100 г сливок, 1—2 ст. ложки крахмала.

Мясо посолить, поперчить и намазать с одной стороны горчицей. Грибы и морковь порубить, пассеровать в 2 ст. ложках масла, посолить, поперчить. Добавить петрушку и творог. Перемешать. Массу выложить на щницели, свернуть рулетами и обернуть каждый 2 ломтиками бекона, обвязать ниткой. Обжарить в духовке 30 минут при 200 °С.

Размешать херес и сливки в выделившемся при жарке соке, заварить с размешанным в воде крахмалом, приправить по вкусу специями.



29-й лунный день (7:21); Луна в Козероге (21:00); 4-я фаза

- Сатанинский день – один из самых опасных дней лунного месяца. Сны сегодня обманчивы и пугающи, пророчества лживы. Нельзя начинать новые дела, решать важные вопросы. Займитесь только самыми обычными житейскими делами. Поститесь, очищайте себя и свой дом. Сегодня тайное становится явным, и наоборот.

### ГЛИНТВЕЙН «НОВОГОДНИЙ»



Для приготовления требуется: 1,5 л кагора, 250 г ликера (желательно «Старый Арбат»), 2 лимона, корица, гвоздика по вкусу.

Все смешайте и подогрейте. Наслаждайтесь новым вкусом Нового года!

С праздником вас!

**Семенова Анастасия Николаевна**

**ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ  
на 2013 год**

**Ответственный редактор Ю. Л. Лысанюк  
Художественный редактор Е. С. Гузенко**

**Подписано к печати 04.06.2012. Гарнитура Школьная.**

**Формат 84×108 1/32. Объем 8 печ. л. Печать офсетная.**

**Тираж 4000 экз. Заказ 4285002**

**Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2 — 953000**

**Адрес для рукописей  
yl@vkrylov.ru**

**Издательство «Крылов».**

**Адрес для писем: 190068, Санкт-Петербург, а/я 625.**

**Отдел сбыта: тел./факс (812) 714-44-70, 571-26-25, 970-33-21.**

**E-mail:  
sales@vkrylov.ru  
mp@vkrylov.ru**

**<http://www.vkrylov.ru>**

**По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Крылов»  
обращайтесь: тел.(812) 714-48-97, e-mail: ep@vkrylov.ru**

**Отпечатано с готовых файлов заказчика  
в филиале «НИЖПОЛИГРАФ»,  
ОАО «Первая Образцовая типография»  
603950, г. Нижний Новгород, ГСП-123, ул. Варварская, 32.**

## НАШИ ПРЕДСТАВИТЕЛИ

**ОТДЕЛ СБЫТА:** тел./факс: (812) 714-44-70, 571-26-25, 970-33-21  
e-mail: sales@vkrylov.ru, sales-vkrylov@mail.ru, www.vkrylov.ru

**ОПТОВО-РОЗНИЧНЫЙ МАГАЗИН:** «Книжный дом «Невский проспект»»  
Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны, д. 105 (ДК им. Крупской), павильон № 37

### КНИГА-ПОЧТОЙ:

198207, СПб, Ленинский пр., д.115, а/я 62  
тел.: 8 (921) 634-62-33, 8 (905) 272-64-02,  
e-mail: zakaz@krylovclub.ru, www.krylovclub.ru

Город	Фирма	Контакты
Москва	Хит-книга	(901) 524-52-50, (812) 290-95-84, (812) 973-49-01
	Амадеос	(495) 513-57-77, 513-57-85, 513-55-03
	Лабиринт	(495) 231-46-79, www.labirint-shop.ru
	Интеллект	(495) 554-51-51, 554-30-02 (доб. 112)
	Триэрс	(499) 157-43-95
Санкт-Петербург	Буквоед	(812) 601-0-601, www.bookvoed.ru
	СПб ДОМ КНИГИ ТФ	(812) 448-23-57, www.spbdk.ru
Воронеж	Амиталь	(4732) 26-77-77, mail@amital.ru, www.amital.ru
Екатеринбург	Люмна	(343) 264-23-61, 264-23-62
Иркутск	Продалить	(3952) 51-30-70, www.prodalit.ru
Казань	Таис	(843) 272-34-55, 72-01-81
Краснодар	Когорта	(861) 262-54-97, 210-36-27, 262-20-11
Новосибирск	Топ-Книга	(383) 336-10-26, 336-10-27
Пятигорск	Твоя Книга	(8793) 39-02-54, 39-02-53, www.kmv-book.ru
Ростов-на-Дону	Магистр	(863) 279-39-11, 299-98-96, 263-53-31, www.bookra.ru
Рязань	Барс	(4912) 93-29-55
Самара	Чакона	(846) 331-22-33
Смоленск	Книжный Мир	(4812) 38-37-71, 38-29-96
Тверь	Мир книг	(4822) 45-06-66, 42-26-13
Уфа	Мир книги	(3472) 25-56-30
	Азия	(3472) 50-39-00
Хабаровск	МИРС	(4212) 22-71-24, www.bookmirs.ru
Челябинск	Интерсервис	(351) 247-74-01, 247-74-02, www.intser.ru
УКРАИНА	ЧП Петров	1038 (044) 230-81-54, petrov-kiev@svitonline.com
	Библос	1038 (044) 599-77-36, www.biblos.kiev.ua

### ПРОДАЖА КНИГ В ЕВРОПЕ

ИЗРАИЛЬ	Атлант	+49 (0) 721-183-12-12, www.atlant-shop.com, atlant.book@online.de
Украина ИНТЕРНЕТ	Спутник	+972-9-7679996, zakaz@sputnik-books.com, Тель-Авив, ул.Хель-Аширион, 79

Библос	1038 (044) 599-77-36, 599-26-18
Озон	www.ozon.ru

*Николай Друзьяк*

# Как продлить быстротечную жизнь

Академик Одесской региональной академии наук Николай Друзьяк поставил перед собой задачу — добиться того, чтобы человеческая жизнь стала длинной и проходила без болезней.

До сего времени мы знали, что на ухудшение здоровья влияют загрязненная среда, в которой мы живем, снижение активности иммунной системы, курение и т. д.

Однако, как выяснил Николай Друзьяк, главную роль в возникновении заболеваний играет ощелачивание крови. Именно это приводит к развитию разнообразных болезней.

Зато очень простая методика подкисления крови, которую предлагает в этой книге Николай Друзьяк, возвращает организм к естественному здоровью.



**КНИГА ПОЧТОЙ:**

ИК «Крылов»

198207, Санкт-Петербург, Ленинский пр., д.115, а/я 62

тел. +7 (921) 634-62-33, +7 (905) 272-64-02

[www.krylovclub.ru](http://www.krylovclub.ru) [zakaz@krylovclub.ru](mailto:zakaz@krylovclub.ru)



[www.vkrylov.ru](http://www.vkrylov.ru)

*Кацудзо Ниши*

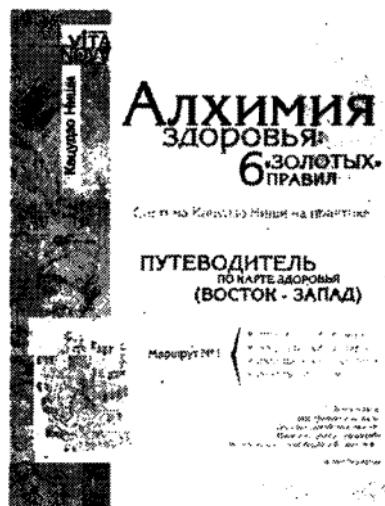
# Алхимия здоровья: 6 «Золотых» правил

*Система Кацудзо Ниши на практике*

В основе учения знаменитого натуropата Кацудзо Ниши — глубокое понимание особенностей физиологии человека; революционные выводы, буквально перевернувшие прежние представления о здоровье и болезни; простые и эффективные упражнения.

В книге подробно рассматриваются шесть правил здоровья, которые являются «золотым» стержнем системы Ниши. Следуя им, вы совершаете свой собственный путь к исцелению и души и тела. Задача — стать целостным существом, гармонично связанным с самой природой, осуществима для каждого человека. Средства, которые окажут незаменимую помощь на этом пути, предоставлены самой Природой: это свет, воздух, вода, пища, движение, рациональное питание и психическая регуляция.

Главная победа — это победа над собой!



**КНИГА ПОЧТОЙ:**

ИК «Крылов»

198207, Санкт-Петербург, Ленинский пр., д.115, а/я 62

тел. +7 (921) 634-62-33, +7 (905) 272-64-02

[www.krylovclub.ru](http://www.krylovclub.ru) [zakaz@krylovclub.ru](mailto:zakaz@krylovclub.ru)

[www.vkrylov.ru](http://www.vkrylov.ru)

# Анастасия Семенова

# Лунный календарь 2013

*Ритмы Луны — ритмы Вселенной*

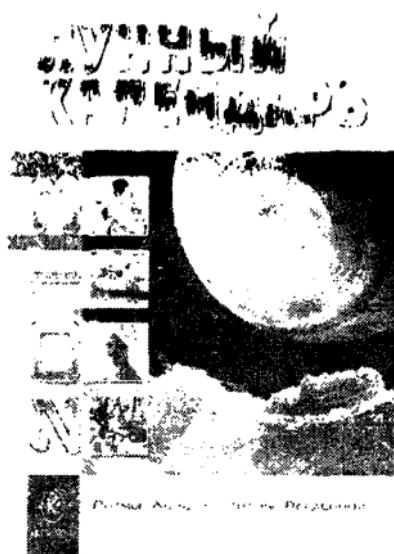
Луну не зря называют волшебницей, ведь она влияет на все, что происходит на Земле. Мы во многом зависим от этой планеты, но в наших силах обратить ее могущество себе на пользу.

Хотите, чтобы вам сопутствовал успех в любых начинаниях? Сделайте Луну своей союзницей!

Лунный календарь подскажет наиболее благоприятное время для решения любых вопросов, которые касаются всех сфер нашей жизни: здоровье, семья, любовь, мирный труд на земле... Достаточно хотя бы один месяц распланировать с учетом лунных дней — и незаметно наладятся дела, улучшится самочувствие, пропадет хроническая усталость.

Жизнь в лунных ритмах — гармония с миром и собой!

Анастасия Семенова



Лунный Альбом — Календарь Ритмов



**КНИГА ПОЧТОЙ:**

ИК «Крылов»

198207, Санкт-Петербург, Ленинский пр., д.115, а/я 62

тел. +7 (921) 634-62-33, +7 (905) 272-64-02

[www.krylovclub.ru](http://www.krylovclub.ru) [zakaz@krylovclub.ru](mailto:zakaz@krylovclub.ru)

[www.vkrylov.ru](http://www.vkrylov.ru)

*Анастасия Семенова*

# Православный календарь 2013

*Мир вам и дому вашему!*

Православный календарь на каждый день 2013 года охватывает основные сферы жизни христианина — от внешней, мирской, до глубинной, духовной. Основы веры, смысл молитвенного общения с Господом, Божией Матерью и святыми, правила повседневной жизни — эти и многие другие полезные сведения послужат вам духовными ориентирами на протяжении всего года.

Включенные в книгу поучения Святых Отцов и учителей Церкви несут в себе живую силу мудрого слова, которое всегда оказывается сильнее обстоятельств.

ПРАВОСЛАВНЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ



*Мир вам и дому вашему!*



**КНИГА ПОЧТОЙ:**

ИК «Крылов»

198207, Санкт-Петербург, Ленинский пр., д.115, а/я 62

тел. +7 (921) 634-62-33, +7 (905) 272-64-02

[www.krylovclub.ru](http://www.krylovclub.ru) [zakaz@krylovclub.ru](mailto:zakaz@krylovclub.ru)

[www.vkrylov.ru](http://www.vkrylov.ru)



# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Луну не зря называют волшебницей, ведь она влияет на все, что происходит на Земле. Мы во многом зависим от этой планеты, но в наших силах обратить ее могущество себе на пользу.

## 2013-й: НАША ЖИЗНЬ В ПОДЛУННОМ МИРЕ

- Луна в новом году: что ожидать от жизни?
- Ритмы Луны: здоровье, молодость, удача
- Лунный знак зодиака: обратная сторона астрологии

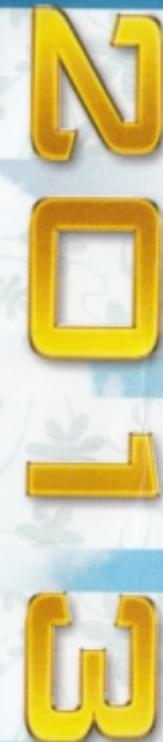
Лунный календарь подскажет наиболее благоприятное время для начала новых дел, посоветует, в какое время стоит заняться своим здоровьем и внешностью, чтобы получить наилучший результат. Достаточно хотя бы один месяц распланировать с учетом лунных дней — и незаметно наладятся дела, улучшится самочувствие, пропадет хроническая усталость.



9 785422 602124

[www.vkrylov.ru](http://www.vkrylov.ru)

K  
«КРЫЛОВ»



365 ДНЕЙ ГАРМОНИИ И УСПЕХА!

K  
«КРЫЛОВ»