

Летний дождь начался сегодня рано...

Июнь ожидается теплее, чем обычно, зато дождливый. Значит, стоит обзавестись разноцветными зонтиками, модными кроксами и часами waterproof. И никакой косметики! И в полном счастье бегать по лужам!

1 июня. Экстремально трудный день, соединение Юпитера с Луной. Возможно нарушение гормонального баланса, отсюда — общая нервозность, головные боли.

2 июня. День повышенной трудности. Возможны перепады артериального давления. Полезно делать дыхательные упражнения, лечить болезни дыхательных путей и очень вредно курить.

3 июня. День повышенной трудности, апогей Луны. Повышение деловой активности, к концу дня — упадок сил.

4 июня. День средней трудности. Можно голодать, особенно в лечебных целях, очищать желудок и кишечник. Не следует переутомлять нервную систему.

5 июня. День средней трудности. Возможны обострение хронических заболеваний, головные боли. Рекомендуется физическая нагрузка, работа с землей, уход за растениями, животными.

6 июня. День повышенной трудности, первая четверть Луны. Возможны стрессы, носовые кровотечения. Пейте больше жидкости.

7 июня. День повышенной трудности, соединение Марса с Луной. Берегите сердце, не нужно перегружать нервную систему. Можно начинать цикл голодания.

8 июня. День средней трудности. Малые магнитные бури. Пейте больше воды (но не спиртного) и соков, за исключением яблочного. Противопоказаны нагрузки на сердце.

9 июня. День средней трудности. Хорошо принимать лекарства, делать косметические процедуры.

Неблагоприятные для автовождения дни:
1 — 3, 6, 7, 10 — 15, 19, 24, 26 — 28, 30.
Камни месяца — изумруд, агат, жемчуг.
Цветок месяца — гранат.

10 июня. День повышенной трудности, соединение Сатурна с Луной. Можно устроить сухое голодание. Лучше не есть горькое и сладкое, окажите предпочтение солевой пище и орехам, особенно миндалю.

11 июня. День повышенной трудности. Можно есть бобовые. Не следует есть яблоки, лук, капусту, яйца.

12 июня. День повышенной трудности. Предполнолуние. Этот и два последующих дня особенно тяжелы для женщин: возможны слабость, апатия, головные боли, головокружение, беспричинные страхи, бессонница.

13 июня. Экстремально трудный день. Полнолуние. Можно пить холодное сухое вино или подогретый кагор, в том числе и в лечебных целях.

14 июня. День повышенной трудности. Постполнолуние. Берегите выделительную систему (кожу).

15 июня. Экстремально трудный день, перигей Луны. Один из лучших дней для голодания. Хорошо попариться в бане, очистить кожу, кишечник, сделать массаж. Нельзя есть убойную пищу.

16 июня. День средней трудности. Узвим кишечник, особенно аппендикс.

17 июня. Рекомендуется голодание. Лучше не есть убойную пищу и не напрягать зрение.



Фото Варвары ХОЛОДНОЙ

Откажитесь от вредных привычек!
Не курите, не пейте вина!
Посмотрите, какая природа —
Море, пальмы... и отпуск прошел.

18 июня. Возможны головные боли, невроты, стрессы, обострение хронических заболеваний. Полезны физические упражнения, закаливающие процедуры. Можно стричь волосы и ногти.

19 июня. День повышенной трудности. Последняя четверть Луны. Возможен спад деловой активности. Уязвима нижняя часть позвоночника.

20 июня. Старайтесь больше двигаться. Нельзя стричь волосы и ногти, делать операции. Противопоказан алкоголь.

21 июня. День средней трудности, соединение Урана с Луной. Самый длинный день в году. Можно увеличивать физическую нагрузку на организм.

22 июня. День средней трудности. Возможны перепады артериального давления у человека и животных.

23 июня. Избегайте поспешности, суеты, особенно — пустой болтовни. Нельзя удалять зубы.

24 июня. День повышенной трудности, соединение Венеры с Луной. Возможно ослабление памяти, нарушение координации движений. Опасен алкоголь.

25 июня. День средней трудности.

Можно очищать тело, в том числе и кожу, применять косметику, голодать, лучше не есть животную пищу и семена.

26 июня. День повышенной трудности. Предноволуние. В этот и два последующих дня возможны нарушение мозгового кровообращения, приступы астмы. Особенно осторожными следует быть мужчинам. Уязвимы толстая кишка и ягодицы.

27 июня. Экстремально трудный день. Новолуние. Противопоказан алкоголь, пища должна быть не острой и не слишком горячей.

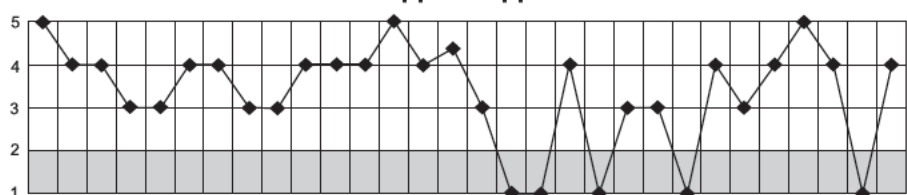
28 июня. День повышенной трудности. Постноволуние. Можно делать физические упражнения, садиться на диету, промывать желудок. Лучше не передать.

29 июня. Можно делать водные процедуры, париться в бане, стричь волосы и ногти.

30 июня. День повышенной трудности, апогей Луны. Благоприятное время для траволечения. Хорошо побродить на природе, в лесу.

Подготовила Татьяна КИРИЛЛИНА

ТРУДНЫЕ ДНИ



Баллы напряженности

2 — нормальный фон, дни нормального здоровья, активной работы памяти;
3 — дни средней трудности для детей до 14 лет, людей 50 — 55 лет и старше;
4 — дни повышенной трудности для детей до 14 лет, подростков 15 — 18 лет, части болезненной молодежи 25 — 35 лет, людей 50 — 55 лет и старше;
5 — дни экстремальной трудности для ста процентов населения вне зависимости от пола и возраста.

Остеохондроз — враг позвоночника



Главный врач «Клиники Титан» Андрей Борисович Титарчук: «Дорогие пациенты! Помните, ваша сила в здоровье!»

Остеохондроз — враг позвоночника. Его цель — завоевать весь организм, наполнив болью и ограничив подвижность, — говорит врач «Клиники Титан» А. Титарчук, который 15 лет занимается вопросами остеохондроза и его осложнений. — Мы, врачи, и сам пациент должны сопротивляться его атакам и сделать все для того, чтобы устранить даже минимальные условия для комфортного пребывания остеохондроза в нашем позвоночнике.

Остеохондроз — хроническое заболевание, поражающее межпозвоночные диски и суставы, мышечно-связочный аппарат позвоночника и кости, то есть все ткани позвоночника. Статистика гласит, что этим недугом страдает большая часть людей. Но половина из них либо не обследованы, либо не обращают на проблему внимания до тех пор, пока болезнь не заявит о себе нестерпимой болью. Ситуацию осложняет то, что симптомы остеохондроза могут маскироваться под боли в области сердца, почек, печени, желудка, кишечника. Например, остеохондроз шейного отдела позвоночника способен проявляться в виде боли в сердце, лопатке, руках, плечевых суставах либо в виде головных болей.

— Основная причина остеохондроза в том, что нас окружает: сон в неправильной позе, на неправильной кровати и неправильной подушке, сидение на неправильном стуле в неправильной позе, переохлаждения организма, неправильное питание. Вследствие перечисленных факторов наш организм реагирует напряжением мышц, из-за чего увеличивается нагрузка на

позвоночник, — продолжает А. Титарчук. — Все системы: и позвоночник, и сосуды, и спинной мозг — будут испытывать при этом раздражение, что и проявит себя болями. Очень часто боли в области шеи, например, сопровождаются подъемом артериального давления, головокружением, головными болями.

Под действием мышечной нагрузки происходит постепенное повреждение хрящей унковертебральных суставов, фиброзного кольца межпозвоночного (межпозвоночного) диска, развивается грыжа.

Остеохондроз — хроническое заболевание позвоночника, это как враг, который сначала отвоевал один отдел позвоночника, постепенно старается захватить весь позвоночник! Чтобы не дать ему распространиться или как-то сдержать его натиск, необходимо сопротивляться! Давать позвоночнику умеренную нагрузку, посещать фитнес, бассейн, периодически выполнять расслабление мышц позвоночника. Но если боли возникли и не проходят несколько недель, то с физическими нагрузками лучше повременить и проконсультироваться у врача. Помните, что чаще спина болит у тех, кто переоценивает свои физические возможности!



- Тяжесть в спине?
- Болит голова?
- Радикулит?
- Беспокоят суставы?
- немеют руки и ноги?

500 РУБ. В ПОДАРОК

Не откладывайте, звоните прямо сейчас!

438-02-03

www.titan-clinic.spb.ru

СПб, В. О., 5-я линия, д. 62

Лицензия № ЛО-78-01-002872

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ЛЕЧЕНИЕМ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ