слово редактора

Весна, дорогие читатели!

А как вы проживаете весну? Легко ли встаете утром? Полны ли бодрости, радости весь день? Хочу поделиться магически простой, но поистине чудесной утренней гимнастикой, которую делаю сама! Помогает взбодриться без кофе!

ВОЛШЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

1. Проснувшись, 5 минут полежите с закрытыми глазами. Затем разотрите руки, пока они не станут горячими. Затем помассируйте уши: указательный, большой и средний пальцы надо взять в горсть и растереть ухо сверху вниз 30 раз (большой палец при этом находится за ухом).

2. Правую ладонь положите на лоб (на линию бровей), накройте левой ладонью, сосредоточьтесь на точке между бровями и смещайте ладонью кожу лба вправо-влево 30 раз. Очень помогает и от головной боли.

3. Сложите руку в кулак, костяшками больших пальцев 15 раз помассируйте закрытые глаза – от носа к ушам. Это упражнение улучшает зрение и кровоснабжение мозга.

4. Правую ладонь положите на область щитовидной железы, левую – сверху и двигайте руки, слегка нажимая, сверху вниз: от горла до солнечного сплетения 30 раз.

5. Лежа втягивайте и надувайте живот как можно сильнее – 30 раз. Дыхание произвольное. Уходят все застойные явления в пищеварительном тракте.

6. Лежа на спине, не спеша, на вдохе подтягивайте к груди сначала правое колено – 15 раз, потом столько же – левое.

7. Правую руку положите на солнечное сплетение, левую сверху, делайте круги по животу с нажимом по часовой стрелке – 30 раз.

8. Сядьте на край кровати, левую ногу положите на правое колено, костяшками пальцев руки растирайте выемку на стопе 30 раз. То же с правой ногой.

9. Сидя положите на затылок правую ладонь, левую – сверху и двигайте руками, надавливая, вправо-влево 15 раз.

10. После гимнастики выпейте полстакана слегка теплой воды (а лучше 1–2 стакана).

Главное – делайте всё с удовольствием!:)
Волшебной вам весны!
Шеф-редактор Карина КОБЕЦКАЯ

что в номере:

Тема номера
Пасха: время исцеления и улучшения судьбы 4–5
Оберег
Символ жизни 6
Календарь
Магический апрель 8
Лунный календарь
Талисманы апреля 10–16
Магия трав
Жизнь без шума в голове 17
На практике
Жизнь «по Луне»: чем она хороша 18–19
Нумерология
Числобог, дай ответ! 20
Интервью
Что нам скажут карты Таро? 21–25
Подсказки Вселенной
Что такое знаки и «совпадения» 26–31
Вопрос–ответ
Предательство. Такая карма? 32
Астропрогноз
Что нас ждет в апреле 2017-го? 33–36
Родом из детства
Мэри Поппинс, или Возвращение Великой Богини 37–41
Магия здоровья
Женское, сакральное... 42–45
Женская магия
Неземное притяжение «М» и «Ж» 46–49
Хотите верьте – хотите нет
Суеверия богатых и знаменитых 50–51
Астромагия
Волшебный день 28 апреля 52–55
Магия здоровья
Просто добавь Огня, или От чего зависит зрение 56–57
Колдовская кухня
Кулич и пасха 58–59
Вам и не снилось
«Алиса» и шахматная магия 60–63
Тест
Дано ли вам встретиться с НЛО? 64–65
Юмор
На дорожку! 66

Магия и обереги № 4' 2017
Выход в свет: 28.03. 2017 г.
Выходит с июня 2011 г.

Учредитель и издатель:
ООО «Собеседник-Медиа»
(адрес: 105318, Москва, Зверинецкая ул., д. 13).

Зарегистрировано:
Федеральная служба по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Свидетельство о регистрации:
ПИ № ФС77-63008 от 10.09.2015 г.

Шеф-редактор: Карина В. Кобецкая.

Художник: Мария Макарова.

Бильдредактор: Юлия Трусевич.

Авторы сканвордов: авторский коллектив Редакции досуговых изданий ООО «Собеседник-Медиа».

Фото: Shutterstock, ИД «Собеседник».

Подписано в печать: 9.03.2017 г.
По графику – 17.00;
фактически – 17.00.

Тираж 91.500 экз.
Цена – свободная.

Служба распространения:
(495) 685-08-80, (499) 251-59-17

Sale@Sobesednik.ru

Пишите нам: 127055, Москва, Новослободская улица, дом 73, стр. 1, «Собеседник», «Магия и обереги».

Служба подписки: (495) 685-76-45

Подписные индексы: 82564 в каталоге «Пресса России»; П1040 в Официальном каталоге Почты России

Служба рекламы: (495) 685-28-45
e-mail: ip@sobesednik.ru

© ООО «Собеседник»,
© ООО «Собеседник-Медиа»

Отпечатано в ООО «Возрождение» г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, д. 38.

Зак. №

Использование материалов возможно только с разрешения издателя. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.