

2018

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ



Знания о здоровье в простой и доступной форме

© Healthofcells.com



01
ЯНВАРЬ

Знания о здоровье в простой и доступной форме

© Healthofcells.com

HEALTHOFCELLS

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
1 Новый год	2	3	4	5	6	7 Рождество Христово
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

А ВЫ ЗНАЛИ? ЧЕРНЫЙ ТМИН - одно из самых полезных растений для человека. Семена черного тмина были найдены в гробнице египетского фараона Тутанхамона. Египтяне положили семена в гробницу, чтобы он мог иметь отличное здоровье в загробной жизни. Сама Клеопатра использовала семена черного тмина для поддержания здоровья и красоты.



02
ФЕВРАЛЬ

Знания о здоровье в
простой и доступной форме

© Healthofcells.com

HEALTHOFCELLS

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

А ВЫ ЗНАЛИ? Целебные свойства **КУРКУМЫ**, основного компонента карри, были известны в Индостане с древности. Считалось, что куркума «очищает организм». **КУРКУМА** крайне благоприятно влияет на пищеварительные процессы и деятельность кишечной флоры.



03

МАРТ

Знания о здоровье в простой и доступной форме

© Healthofcells.com

HEALTHOFCELLS

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
			1	2	3	4
5	6	7	8 Международный женский день	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

А ВЫ ЗНАЛИ? Аромомасло **РОЗМАРИНА** очень известно в ароматерапии. А в еде он полезен, как обезболивающее, антибактериальное, тонизирующее, улучшает переваривание еды, стимулирует мозговую активность, несет общий оздоравливающе-профилактический эффект и т.д.



04
АПРЕЛЬ

Знания о здоровье в простой и доступной форме

© Healthofcells.com

HEALTHOFCELLS

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
						1
2	3	4	5	6	7	8 Пасха
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

А ВЫ ЗНАЛИ? ИМБИРЬ. Очень низкокалориен и часто используется в средствах для похудения, так как нормализует обмен веществ и очищает организм.



05
МАЙ

Знания о здоровье в простой и доступной форме

© Healthofcells.com

HEALTHOFCELLS

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	1 День междунар. солид. трудящихся	2	3	4	5	6
7	8	9 День Победы	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27 Троица
28	29	30	31			

А ВЫ ЗНАЛИ? БАЗИЛИК. Символ любви в Италии и священное растение в Индии, содержит очень много витаминов и минералов, поэтому укрепляет иммунитет и защищает организм, низкокалориен.



06

ИЮНЬ

Знания о здоровье в простой и доступной форме

© Healthofcells.com

HEALTHOFCELLS

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 День Конституции	29	30	

А ВЫ ЗНАЛИ? МЯТА. Терапевтический эффект применения **МЯТЫ** объясняется совокупностью веществ, среди которых центральное место занимает ментол, относящийся к терпеновой группе. Ментол проявляет характерные для этой группы свойства анестетика и антисептика.



07
ИЮЛЬ

Знания о здоровье в простой и доступной форме

© Healthofcells.com

HEALTHOFCELLS

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

А ВЫ ЗНАЛИ? ЛЕМОНГРАСС. Общее тонизирующее действие на организм оказывает лимонная трава в составе чая. Напиток в холодном или горячем виде отлично освежает, насыщает организм комплексом витаминов и микроэлементов, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, выводит токсины.



08

АВГУСТ

Знания о здоровье в простой и доступной форме

© Healthofcells.com

HEALTHOFCELLS

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 День Независимости	25	26
27	28	29	30	31		

А ВЫ ЗНАЛИ? ГОЛУБИКА. Ягоды голубики обладают рядом уникальных свойств: защищают от воздействия радиоактивного излучения, укрепляют стенки кровеносных сосудов, нормализуют работу сердца, поддерживают здоровье кишечника и поджелудочной железы, замедляют старение нервных клеток, а значит - головного мозга.



09
СЕНТЯБРЬ

Знания о здоровье в простой и доступной форме

© Healthofcells.com

HEALTHOFCELLS

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

А ВЫ ЗНАЛИ? ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ. Знаменитые лекари Античности использовали **ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ** как чудодейственное средство от большого количества заболеваний. По мнению Гиппократ, лавровое масло помогает при судорогах. Авиценна считал, что он хорошо помогает при суставных болях, нервном напряжении, одышке, а семена и кора лавра незаменимы при мочекаменной болезни и холециститах.



10
ОКТАБРЬ

Знания о здоровье в простой и доступной форме

© Healthofcells.com

HEALTHOFCELLS

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 День защитника Украины
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

А ВЫ ЗНАЛИ? ОБЛЕПИХА обладает целебными свойствами. Она способна укреплять стенки кровеносных сосудов и делать их менее проницаемыми, улучшать тканевой обмен веществ, обладает антиоксидантным действием (предупреждает окисление тканей, а значит и старение).



11
НОЯБРЬ

Знания о здоровье в простой и доступной форме

© Healthofcells.com

HEALTHOFCELLS

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

А ВЫ ЗНАЛИ? БАРБАРИС. Помимо чудесного внешнего вида барбарис обладает целебной силой. Её использовали уже в древней Греции в качестве средства, очищающего кровь. В монастырях Тибета **БАРБАРИС** считался растением, которое продлевает молодость.



12
ДЕКАБРЬ

Знания о здоровье в простой и доступной форме

© Healthofcells.com

HEALTHOFCELLS

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 Канун Нового года						

А ВЫ ЗНАЛИ? КАЛИНА. Мякоть калины насыщена большим количеством витамина С и Р, поэтому ее часто используют при недостатке витаминов в организме. **КАЛИНА** обладает мочегонным действием, а антисептические и вяжущие вещества помогают скорейшему заживлению ран ЖКТ.