



Kuu & Kauneus

kalenteri vuodelle
2023

Kuu ja Kauneus

Hei

Tutustuin kuun vaikutukseen jo jonkin aikaa sitten ja aloin pikkuhiljaa noudattamaan löytämiäni ohjeita kauneudenhoitorutiineissani. Joskus tulee tilanteita, jolloin suosikkikampaajani on varattu juuri parhaina hiustenleikkuupäivinä tai sääret on ajettava epäsuotuisana päivänä, koska kylpyläreissu ystävien kanssa on jo varattu. Paniikkiin ei kuitenkaan ole syytä, voit toteuttaa toimenpiteen seuraavana suotuisana päivänä ja tasapainottaa näin hoitojen vaikutuksen.

Itse löysin täydellisen tasapainon kauneudenhoitoon ja urheiluun seuraamalla kuun vaiheita. Kuun vaiheiden mukaisesti toimiminen on hauskaa ja mielenkiintoista.

With love,

Noora



kuu_ja_kauneus



Kuu ja kauneus



kuu_ja_kauneus



noora@ellenkustannus.fi

Kustannusyhtiö Ellen

Nimipäivät ja muut kalenteritiedot ©
Helsingin yliopiston almanakkatoimisto

Ulkoasu, valokuvat, kuvitus:
Outi Virtanen / Sokru Oy

Horoskooppimerkit

Kuu kiertää taivaalla tähtikarttaa, jonka jokaisella tähtikuviolla on oma kytköksensä kehon eri osiin. Esimerkiksi kuun ollessa oinaan merkin alla on pään alue herkimmillään ja päänsärky saattaa alkaa tavallista herkemmin. Jokaiselle päivälle kalenteriin on merkitty, mikä alue kehosta on kulloinkin herkimmillään. Herkkää aluetta vältetään leikkaamasta tai muuten rasittamasta ja kyseiselle alueelle tehdään hellävaraisia voimistavia hoitoja. Esimerkiksi kuun ollessa oinaan merkissä voidaan käydä rentouttavassa päähieronnassa tai kuun ollessa neitsyessä kiinnitetään erityishuomio terveelliseen ja vatsalle lempeään ruokavalioon. Herkkyyksikaudet limityvät toisiinsa, kuun siirtyessä merkistä toiseen tapahtuu siirtymä kehonosasta toiseen liukuen. Tässä ovat huomiota vaativat kehonosat kuun eri asennoissa.

OINAS:

- päälaki
- aivot
- yläleuan hampaat



KAKSOSET:

- käsivarret
- hartiat
- keuhkot



HÄRKÄ:

- niska
- kaula
- nenä
- korvat
- alaleuan hampaat



RAPU:

- ruokatorvi
- rintakehä
- mahalaukku
- maksan ylemmät lohkot



LEIJONA:

- sydän
- selkä
- aortta
- valtimot



JOUSIMIES:

- lantio
- reidet
- reisiluut



NEITSYT:

- vatsan alue
- ohut- ja umpisuoli
- maksan alemmat lohkot



KAURIS:

- iho
- polvet
- hampaat
- luut
- heijastusvaikutus mahaan



VAAKA:

- munuaiset
- lonkat
- virtsarakko



VESIMIES:

- raajat polvista nilkkoihin



SKORPIONI:

- virtsaputki
- sukuelimet
- peräsuoli
- lantionpohja
- munasarjat
- kohtu



KALAT:

- jalat nilkoista varpaankynsiin asti
- koko kehon nesteet



Kalenterimerkintöjen selitykset

	Jalkakylpy
	Kosteuttava kasvohoito
	Kuoriva tai syväpuhdistava kasvohoito
	Vältä hiusten pesua ” takkuuntuvat, * hilseilevät, ^^ rasvoittuvat
	Hiusten leikkuu kasvavalla kuulla (tuuheuttava vaikutus)
	Hiusten leikkuu kasvavalla kuulla (kauniisti malliin laskeutuva lopputulos)
	Hiusten leikkuu vähenevällä kuulla (pysyy pitkään mallissaan)
	Vältä ihoa rasittavia toimenpiteitä (esim. karvanpoisto, tatuointi)

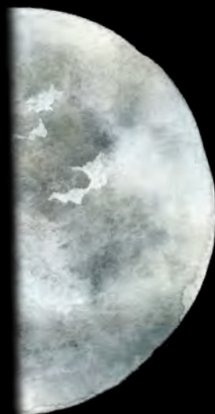
	Kynsien viilaus
	Ei-toivottujen ihokarvojen poisto
	Vesipäivä
	Lepopäivä



	Jalkojen ollessa herkimmillään jalkakylvyn hellivä ja koko kehoa puhdistava vaikutus pääsee vaikuttamaan parhaiten. Jätä kuorinta kuitenkin muulle vähenevän kuun päivälle.
	Vähenevällä kuulla keho puhdistuu ja kuona-aineet puskevat ulospäin, joten kasvojen ja vartalon kuoriminen on hyvä ajoittaa vähenevälle kuulle auttamaan epäpuhtauksien poistumista ihon kautta. Kasvavalla kuulla kuorinta saattaa edesauttaa epäpuhtauksien syntymistä, joten silloin on parempi keskittyä kasvojen ja vartalon kosteuttamiseen. Kasvavalla kuulla iho myös kerää vitamiinit ja kosteuden voiteista paremmin itseensä.
	Ei-toivottuja ihokarvoja voi poistaa ja kehoa voi kuoria koko vähenevän kuun ajan, kunhan jättää herkimmän alueen rauhaan ja huomioi  -merkityt päivät. Erityisen hyvät päivät karvojen poistoon on merkitty kalenteriin.
	Kasvavalla kuulla leikatut hiukset kasvavat jatkossa vahvempina ja tuuheampina. Permanentti ja hiusten kiharrushoito kannattaa ajoittaa siten, että kuu on neitsyessä, silloin kiharat laskeutuvat ja asettuvat kauniisti. Kuun ollessa leijonan merkissä hiukset kärehtävät herkästi kuumakäsittelystä ja jäävät kuiviksi.
	Vähenevällä kuulla leikatut hiukset pysyvät pidempään mallissaan.
	Mikäli hiuksesi ovat helposti takkuuntuvat, hilseilevät tai rasvoittuvat vältä hiustenpesua näinä päivinä. Pieni lisämerkki kertoo mitä haittavaikutusta pesu lisää. Värjäminen vesi-merkinpäivänä ei ole suositeltavaa, vesi vie värin mukanaan ja jättää epätasaisen ja haalean lopputuloksen. Hiusten leikkaaminen kannattaa myös ajoittaa jollekin toiselle päivälle.
	Täyden kuun ja uuden kuun ajat ovat levon aikaa niin kauneushoidossa, kuin kehonkin huollossa. Pidä taukoa kauneushoidosta ja anna myös kehosi levätä. Paastoaminen 6-8 tuntia uuden ja täyden kuun hetkistä antaa kehosi rauhassa valmistautua uuteen kuun vaiheeseen.

Kasvava kuu

Kasvavan kuun aikana keho kasvaa, kerää ravinteita ja voimistuu. Vitamiinikuurit imeytyvät ja keho kerää ruoasta saatavat ravinteet talteen kuin pesusieni. Lihasharjoitteetkin tuottavat parempaa tulosta kasvavan kuun aikana. Väri tarttuu tasaisemmin kiinni niin hiuksiin kuin kankaisiin, joten oikeastaan kaikenlaiset värjäilyt kannattaa ajoittaa kasvavalle kuulle.



Vähenevä kuu

Vähenevän kuun aikana keho puhdistaa itseään. Painonpudotus tai kehon puhdistuskuuri on parasta aloittaa vähenevän kuun alussa ja jatkaa uuteen kuuhun saakka. Vyötärö kapenee kuun pienentyessä. Juoksulenkki poltttaa vähenevällä kuulla rasvaa nopeammin ja saa kuona-aineet ja muut toksiset aineet poistumaan kehosta pikavauhtia!

Vanha sanonta kuuluu; "alakuu illasta, yläkuu aamusta", joka tarkoittaa sitä, että kasvavalla kuulla tehtävät hoidot kannattaa ajoittaa aamuun ja vähenevän kuun puolesta iltaan.



1 sunnuntai ↑ Uudenvuodenpäivä



TAMMIKUU

1

Härkä



Härkä



Kaksoset



Kaksoset



Rapu



Rapu

2 maanantai ↑ Aapeli

3 tiistai ↑ Elmeri, Elmo

4 keskiviikko ↑ Tiitus, Ruut

5 torstai ↑ Lea, Leea

6 perjantai ↑ Loppiainen Harri

7 lauantai ○ Kello 1:08 Aku, Aukusti



8 sunnuntai ↓ Titta, Hilppa

Rapu

Rapu

2

TAMMIKUU

Leijona

Leijona

Neitsyt

Neitsyt

Neitsyt

Vaaka

Vaaka

9 maanantai ↓ Veikko, Veli, Veijo

10 tiistai ↓ Nyyrikki

11 keskiviikko ↓ Kari, Karri

12 torstai ↓ Toni

13 perjantai ↓ Nuutti

14 lauantai ↓ Sakari, Saku, Sasu



15 sunnuntai ● Kello 4:10 Solja

Vaaka

Vaaka

TAMMIKUU

3

16 maanantai ↓ Ilmari, Ilmo



17 tiistai ↓ Toni, Antton, Antto



18 keskiviikko ↓ Rukouspäivä Laura



19 torstai ↓ Heikki, Henri, Henna



20 perjantai ↓ Sebastian



21 lauantai ● Kello 22.53
Aune, Oona, Netta



22 sunnuntai ↑ Visa



4

TAMMIKUU

23 maanantai ↑ Enni, Eine, Eini



24 tiistai ↑ Senja



25 keskiviikko ↑ Paavo, Pauli, Paul



26 torstai ↑ Joonatan



27 perjantai ↑ Vainojen uhrien muistopäivä Viljo



28 lauantai ● Kello 17:19
Kalle, Kaarlo, Kaarle



29 sunnuntai ↑ Valteri



30 maanantai ↓ Irja



Härkä

31 tiistai ↓ Alli



Kaksoiset



1 keskiviikko ↑



Kaksoiset

2 torstai ↑



Rapu

3 perjantai ↑



Rapu

4 lauantai 🕒 Kello 17:19



Rapu

5 sunnuntai ↑



Leijona