



Любите свой вес, не боритесь с ним и снижайте не спеша!
Мой [блог](#) — это попытка помочь Вам!

Здоровье и питание по звездам

Все здоровые люди делятся на очень здоровых и не очень. Те, кто относится к последним, пожалуй, просто забыли: они делятся еще и на Раков, Скорпионов, Близнецов и прочих представителей Зодиака. По крайней мере, так утверждают астрологи. И рекомендуют учитывать звездные советы, чтобы дольше не болеть и не стареть.

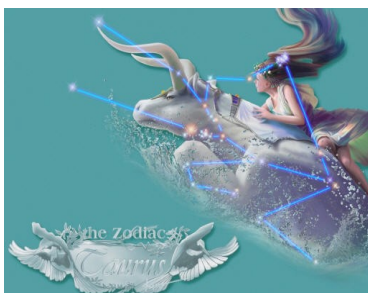
Овен



Овны смелые и динамичные. Кажется, их активность и жизненная энергия бесконечны. Но именно переоценка своих сил и некоторое презрение к болезням часто приводят представителей этого знака к неразумному расходованию внутренних резервов. Овны подвержены головокружению, приступам головной боли, кожным заболеваниям, невралгиям и нервному истощению.

Они не прочь вкусно поесть, однако прежде всего им необходима пища «для мозга и нервов», содержащая фосфат калия: мясо, рыба, зерновые и бобовые культуры. Желательны в рационе яйца (особенно белок), оливки, грецкие орехи, бахчевые культуры, яблоки: полезные вещества, входящие в состав этих продуктов, помогают Овнам поддерживать жизненный тонус. В то же время звезды не рекомендуют представителям этого знака пить крепкий чай: он затрудняет усвоение железа, столь необходимого Овнам для нормальной работы сердечнососудистой системы.

Телец

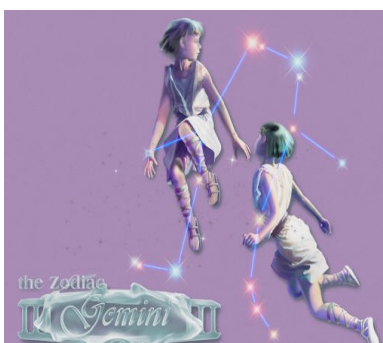


Тельцы жизнеспособны и выносливы, но очень боятся болезней. Они часто предполагают у себя самое худшее. Вот почему, заболев, представители этого знака не должны пренебрегать лечением, им необходимо соблюдать рекомендации врача. Здоровому же Тельцу для профилактики не помешает культивировать

оптимистический взгляд на состояние собственного здоровья. Слабые места Тельцов — горло, гортань, шея, уши, половые органы.

Телец — самый большой гурман среди знаков Зодиака, поэтому часто страдает от избыточного веса. В «тельцовское» меню обязательно должны входить рыба и морепродукты, в которых достаточно йода для нормального функционирования щитовидной железы. Витамин С поставят капуста, лук, лимоны, а витамины А и Е — свинья, говяжья и тресковая печень, морковь, стручковый перец, растительные масла, яблоки. Сульфат соды, содержащийся в шпинате, свекле, капусте, луке, тыкве, редисе, поможет контролировать количество воды, задерживающейся в организме, и избежать отечности.

Близнецы



Бурная деятельность Близнецов истощает их нервную систему, а статика и рутина повергает в депрессию — мечась между крайностями, представители этого знака редко отличаются крепким здоровьем. Самый слабый их орган — легкие: Близнецы подвержены бронхиту, астме, пневмонии. Поэтому, выбирая вид активного отдыха, следует отдать предпочтение упражнениям на свежем воздухе, которые стимулируют кровообращение и укрепляют дыхательную систему.

Едва ли не главную роль в профилактике различных заболеваний Близнецов играет питание. Им следует избегать очень острой пищи и продуктов, которые могут вызывать аллергию. В меню должна преобладать богатая белками пища, которая усиливает жизнеспособность: соя, рыба, нежирное мясо, сыр, яйца и орехи. В то же время не будут лишними кальцийсодержащие продукты: они помогают успокоить расшалившиеся нервы, формируют костную ткань, положительно влияют на работу мышц и свертываемость крови.

Рак



Этот чрезвычайно чувствительный знак Зодиака считается вторым после Рыб по слабости здоровья. Его богатое воображение не способствует удовлетворенности личной жизнью, как следствие — необоснованные подозрения и конфликт с самим собой приводят к стрессам и физическим расстройствам: гастриту, заболеваниям желудка, зашлакованности организма.

Для крепкого здоровья Раку в первую очередь необходимы продукты, богатые фтором кальция: молоко, сыр, йогурт, яичные желтки, капуста всех сортов, тыква, апельсины, лимоны, лук, изюм и ржаной хлеб. Витаминный баланс помогут поддержать морковь, сладкий перец, малина, яблоки. Рак

обожает кондитерские изделия, мороженое — сладости представляют для него непреодолимый соблазн. Однако перегружать свои слабые места — желудок и пищеварительный тракт — не следует ни при каких обстоятельствах.

Лев



Типичный Лев всегда смел, великодушен и созидателен. Указанные качества символически подчинены сердцу человека. Поэтому основные болезни этого солнечного знака связаны с сердцем: Львы подвержены атеросклерозу, стенокардии, аневризмам и тахикардии, а также болям в области позвоночника и спины, кратковременным вспышкам высокой температуры, ревматическим недугам.

Для поддержания физического здоровья и жизненного тонуса Льву необходимо ввести в меню продукты, богатые протеином. Постное мясо, дичь, яйца, сыр поставят нужное количество белка и улучшат плохое кровообращение. По вкусу представителям этого знака лимоны, грецкие орехи, миндаль, яблоки, сливы — они же являются источниками сульфата магния, особенно необходимого для поддержания нервной системы, которую Львы щедро изнашивают.

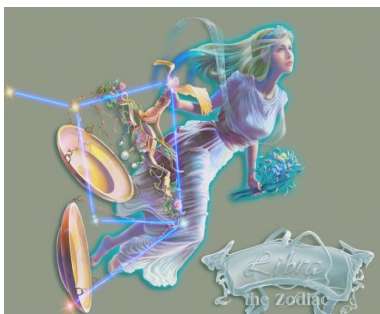
Дева



Повышенный интерес Дева проявляет к диете, здоровью и гигиене, поскольку подозревает у себя наличие всех известных в природе болезней. Однако это самый здоровый из знаков Зодиака. Большинство физических недугов Дев — результат медленно нарастающего нервного напряжения. Из возможных болезней для них наиболее характерны пищеварительные расстройства, воспаление брюшины, непроходимость кишок, колиты, аппендицит, грыжа.

Чтобы поддержать хорошее самочувствие, Дева порой доходит до фанатизма в диетах, и зря. Главное правило для представителей этого знака — избегать пищи, которая трудно переваривается. Но мясо, фрукты, овощи обязательно должны входить в рацион. Серноокислый калий — минеральная соль Девы — способствует притоку кислорода к клеткам и тканям. Его достаточно в цикории, овсе, сыре, пшеничной муке с отрубями, постной говядине и миндале.

Весы



У тактичных и уравновешенных Весов, как правило, неплохое здоровье. Самодисциплина представителей этого знака охраняет их от серьезных проблем, однако расстройство мочевого пузыря и почек, сильные головные боли или высыпания на коже все же возможны. При самом неблагоприятном «раскладе» проявляется предрасположенность к люмбаго, почечным камням, диабету, воспалению мочевого пузыря, кисте яичников.

Весы равнодушны к деликатесам, но — увы — разнообразных соусов и приправ, десертов и пирожных им следует избегать. Зато стоит обогатить меню продуктами, содержащими йод (соевое масло, морская капуста, редис, шпинат, болгарский перец, абрикосы и бананы) и медь (огурцы, рыба, гречневая, перловая, овсяная и крупы). Первый из этих элементов помогает работе щитовидной железы, второй — способствует кроветворению и нормальной работе нервной системы.

Скорпион

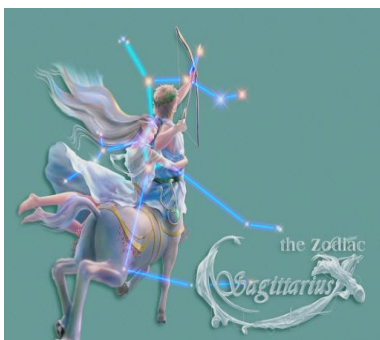


Скорпион обладает огромной регенерирующей способностью и быстро восстанавливает силы после заболеваний. Подвержен он в основном инфекционным болезням, особенно тем, возбудители которых проникают в организм через половые органы, горло, нос, так что любую эпидемию Скорпиону лучше переждать в изоляции, пока опасность заражения не минует. Уязвимые зоны представителей этого знака — половые органы, толстый кишечник, аппендикс,

копчик.

Скорпион должен ограничить употребление жирной и очень острой пищи, чтобы избежать проблем с мочеполовой системой и печенью. Время от времени представителям этого знака нужно восполнять запасы сернокислого кальция, который усиливает естественную сопротивляемость организма болезням, в особенности респираторным инфекциям, гаймориту, насморку. Источники этой соли — свежие чеснок, лук, капуста, спаржа, инжир, морковь, свекла, редис, крыжовник, вишни и чернослив.

Стрелец



Стрелец горяч и импульсивен, и, может быть, потому склонен к ушибам, растяжениям, переломам. В целом же представители этого знака имеют неплохое здоровье, если не успевают подорвать его увлечением алкоголем, неправильным питанием или чрезмерными нервными нагрузками. Источником болезней может стать печень или артериальная система. Также следует опасаться невралгии седалищного нерва, ревматизма, кишечных заболеваний.

Ежедневный рацион Стрельца должен включать блюда, богатые витаминами В и С (печень, яичный желток, капусту всех сортов, спаржу и свеклу): они важны для хорошей работы печени. Кроме того, витамин С помогает предотвращать разрывы капилляров. Двуокись кремния — соль Стрельца, которая необходима поджелудочной железе, костям, оболочке нервов, мышечным тканям. Нехватка в организме этой соли проявляется тусклостью волос, ломкостью ногтей, воспалением глаз и десен. Пополнить запасы можно, включив в рацион инжир, землянику, чернослив, овсянку, неочищенный рис.

Козерог



Подавляющее число представителей этого знака живет не от молодости к старости, а как бы наоборот. В детстве Козерог редко бывает здоровым, но с годами, закаляясь, становится крепче и доживает, как правило, до очень преклонного возраста. Главная проблема здоровья для представителей этого знака — вялое кровоснабжение, что препятствует выводу шлаков из организма, а значит, к образованию кальциевых отложений, ревматизму, артриту и невралгии.

Козерог — единственный знак, которому просто необходима острая, согревающая и возбуждающая пища. В его меню обязательно должны входить продукты, богатые витаминами и минеральными солями: капуста, спаржа, фасоль, сельдерей, огурцы, земляника, чернослив, инжир и миндаль. Необходима ему и пища, богатая протеинами: творог, яйца, йогурт, постное мясо. Фосфорнокислый кальций — основная соль Козерога, поскольку он укрепляет костную систему. Он поступает в организм с капустой, спаржей, фасолью, сельдереем, миндалем, ячменем, яичным желтком, земляникой, инжиром и черносливом.

Водолей



Непредсказуемый Водолей чаще всего страдает от себя и своего поведения. Его сверхчувствительная психика реагирует на все, вызывая психосоматические заболевания, в том числе невралгию, нервные расстройства, нарушение функции почек. Слабые места Водолея — запястья рук, лодыжки ног и глаза. Представители этого знака склонны к варикозному расширению вен, судорогам, в зрелом возрасте у них может повыситься кровяное давление и развиться атеросклероз.

Регулярно снабжая свой организм витамином С и рибофлавином, Водолей тем самым оздоравливает слабую от рождения венозную систему, предотвращает сосудистые заболевания. У представителей этого знака может быть ослаблена выработка гормонов, которые нормализуют кальциево-натриевый баланс. В итоге — утомляемость, раздражительность, нервное напряжение. Недостаток кальция в организме восполняется молоком, твердым сыром, соевыми бобами, миндалем, а хлористого натрия — капустой, редисом, морковью, зерновыми, морепродуктами, яблоками, инжиром.

Рыбы



Самый одухотворенный знак Зодиака — Рыбы. И если у них возникают проблемы со здоровьем, то это, как правило, связано с беспокойным эмоциональным состоянием представителей знака Рыб, нежели с действительными причинами заболеваний. Треволнения пагубно влияют на эндокринную систему, создают предпосылки для болезней, которые трудно диагностируются. Рыб могут преследовать опухоли, грибковые заболевания, слизь в легких и кишечнике, слабость и отеки ног, конъюнктивит.

Рыбам требуется пища, богатая протеином: йогурт, яйца, сыр, постное мясо, рыба, орехи. Белок помогает клеткам правильно функционировать, а кроме того, питает скелетные мышцы, которые поддерживают стройность фигуры. Крайне необходим Рыбам фосфат железа, способствующий питанию тканей кислородом: при дефиците этой соли развивается депрессия, возникает головная боль, одышка. Содержится фосфат железа почти во всех продуктах, правда, лишь в том случае, если они не подвергались термической обработке. Особенно богаты фосфатом железа салат, редис, огурцы, орехи, изюм.