

весы

# диета

по знакам Зодиака

УДК 133.522:641.56

ББК 36.996+53.51

С88

**Стукалова, Александра.**

Диета по знакам Зодиака / Александра Стукалова. — Москва: Гелеос, 2007. — 224 с.

ISBN 978-5-8189-0945-5 (в пер.)

Агентство СИР РГБ

Все хотят быть здоровыми, стройными и красивыми. Один из способов добиться этого — правильное питание. Но не всегда диеты и еда по расписанию дают желаемый результат. Почему? Да просто потому, что мы едим «не свои продукты».

Эта книга подскажет, как правильно питаться в соответствии с вашим знаком Зодиака. Например, продукты, которые приносят пользу Водолею и способствуют его похудению, Льву прибавят лишние килограммы и ухудшат самочувствие.

Питайтесь правильно, прислушайтесь к советам звезд — и вы всегда будете в отличной форме!

© Стукалова А., 2007

© ЗАО «Издательский дом Гелеос», 2007

© ЗАО «ЛГ Информэйшн Груп», 2007

# **Диета**

**по знакам Зодиака**



# Введение

Из древних времен в двадцатый век пришло убеждение, что человек является не «вещью в себе», а частью целой вселенной. Он принадлежит Космосу, и его организм: физическое тело с его органами и системами, ментальное тело — интеллект и психика — является отражением космического влияния стихий, положения Солнца, Луны и планет солнечной системы. Их взаимодействие в момент рождения каждого человека отражается на его жизненном пути, и путь этот вполне поддается конкретному описанию на бумаге — если только правильно к этому подойти. Сочетание планет и черты, которые оно дарует характеру, называются Зодиаком, а его «жизнеописание» — гороскопом. Гороскоп есть у каждого. И в подобном контексте мы сами являемся приемниками космической энергии.

Знаки Зодиака, с точки зрения астрологии, имеют проекцию на наше тело и оказывают влияние на работу органов и систем организма, которые им соответствуют. Вследствие этого знаки в плане здоровья особенно значимо отражают сильные и слабые сто-



роны людей, предрасположенность к тем или иным заболеваниям, и им, в свете этого, могут быть порекомендованы определенные меры профилактики и более эффективного лечения этих заболеваний.

Один из способов лечения — правильное питание. Не диета, а именно сбалансированное употребление продуктов, которые приносят исключительно пользу. И это не только салат и каша из бурого риса — нет! Зодиак рекомендует людям есть и мясо, и рыбу, и масло, и не забывать о благородных алкогольных напитках. Он всего лишь советует не забывать о приличиях и заботиться о собственных слабых местах, которые, увы, от рождения есть у каждого. Такой вот планетарный «подарочек» — первый в жизни... Его последствия можно смягчить или предотвратить полностью. Например, у сердечника-Льва никогда не будет инфаркта, если он не будет забывать о своем сердце и перестанет увлекаться жирной пищей. Козерог избежит, казалось бы, неотвратимых проблем с зубами и волосами, если будет употреблять кальций в еде и таблетках. Водолеи не будут подниматься по утрам опухшими от избыточного количества жидкости — если, конечно, не забудут, что их проблема — дефицит базальной соли (из-за которой вода и распределяется по организму неравномерно) и будут употреблять в пищу как можно больше морепродуктов...

Но какой толк в общих словах, если в этой книге каждый знак сможет найти о себе подробнейшую информацию? Вперед!

# **Знаки Зодиака: общие рекомендации питания**



# **Знаки Зодиака: кто они и что едят?..**

Наблюдая с глубокой древности за звездным небом, люди заметили, что звезды в основном располагаются неизменно друг относительно друга и образуют фиксированные конфигурации, сопоставимые с теми или иными мифическими или реальными сущностями. Так возникли созвездия. Однако некоторые звездочки не подчиняются общему строю, а все время перемещаются относительно общего звездного фона. Их называли планетами (от латинского слова «блуждающая»). Наблюдая за планетами, люди заметили, что они движутся относительно звезд не как попало, а все время в пределах одной и той же полосы, или пояса. Пояс этот пересекает несколько созвездий, из которых наиболее примечательными посчитали двенадцать. Большинство из этих созвездий связаны с различными животными, и пояс получил название зодиакального (от греческого слова «звериный»).

В пределах зодиакального пояса движутся не только планеты, но также Солнце и Луна. Причем Солнце, в отличие от остальной компании, движется постоянно и неизменно, по одной и той же линии. Эта



линия — путь Солнца относительно звезд с точки зрения земного наблюдателя — имеет специальное название — эклиптика.

Эклиптика удобна для того, чтобы отмечать положение планет на небе, измерять, сколько они прошли за какое-то время, то есть она может служить своеобразной линейкой. Вот только надо нанести на нее начало отсчета и деления. В качестве начала отсчета на эклиптике служит Точка весеннего равноденствия. Начав с Точки весеннего равноденствия, эклиптику поделили на 12 равных частей — так появились 12 знаков Зодиака. Каждый знак Зодиака — это отрезок эклиптики, а поскольку эклиптика, как и любой круг, содержит 360 градусов, протяженность каждого знака Зодиака равна 30 градусам. Знаки Зодиака получили название от зодиакальных созвездий: Овен, Телец, Близнецы, Рак, Лев, Дева, Весы, Скорпион, Стрелец, Козерог, Водолей, Рыбы.

Вообще говоря, границы созвездий довольно условны, и зодиакальный пояс проходит не только через зодиакальные созвездия, но и через другие, в частности, через созвездие Змееносца. Но зодиакальных созвездий только двенадцать — так уж установлено в традиции. Первый из них, Овен, располагается от начала эклиптики до точки, отстоящей на 30 градусов от начала, второй знак, Телец, расположен от 30 до 60 градусов эклиптики, и так далее.

В результате увлечения популярной астрологией, все мы знаем, что относимся к тому или иному знаку Зодиака. Его легко определить, зная день рождения. На самом деле, при этом мы определяем знак Зоди-



ака, в котором в нашем гороскопе расположено Солнце. Только Солнце, а ведь есть еще Луна, Меркурий, Венера, Марс и все остальные планеты. И для женщин знак Зодиака, в котором расположена Луна, может быть даже важнее, чем знак Солнца.

Каждая стихия имеет в Зодиаке своих представителей:

**Овен, Лев и Стрелец** представляют стихию Огня;

**Телец, Дева и Козерог** представляют стихию Земли;

**Близнецы, Весы и Водолей** представляют стихию Воздуха;

**Рак, Скорпион и Рыбы** представляют стихию Воды.

В знаке **Козерога** Земля проявляет себя на самом начальном, возможно, даже абстрактном уровне, поскольку дает этому знаку административные, организаторские способности, умение строить планы и схемы. Козерог — по сути своей конструктор или архитектор, в какой бы области деятельности он ни проявлял себя на самом деле. Он также и врожденный начальник, так как с младых ногтей на ощупь находит ступеньки социальной лестницы.

А вот у **Водолея** взгляд на мир совершенно другой. Для него характерен устойчивый, можно даже сказать, непреклонный интерес к какой-нибудь довольно узкой области. И из людей его больше всего привлекают единомышленники, интересующиеся тем же. А поскольку истинных знатоков найти не



всегда легко, Водолей может предпочесть в качестве собеседника книгу. Замечено, что сильно выраженный знак Водолея в гороскопе дает человеку любовь к книгам, стремление иметь собственную библиотеку.

**Рыбы** открыты всем эмоциям окружающего мира. Вникая в заботы, сопереживая окружающим, «омывая их душевые раны», они берут на себя огромный груз, и благополучие Рыб зависит от способности нейтрализовать, преобразовать в себе этот груз отрицательных эмоций. Так океан веками поглощает все отходы цивилизации, но остается живым, пока работает в нем внутренняя лаборатория самоочистки.

**Овен** символизирует процесс нарастания энергии, появления ее нового источника. Для этого знака характерен энергетический импульс, порыв, проникновение в новую область опыта. Это энергия взрыва, пробивающего штоллю в горных породах. Это энергия костра, возле которого греются первопроходцы: вокруг темнота и холод, и только на небольшом пространстве, среди неизведанного, полыхает пламя новой Идеи.

**У Тельца** незаурядное терпение и упорство сочетаются с чуть ли не магическим чутьем в отношении всего материального, ценного, полезного. В результате он справляется с реализацией таких масштабных, сложных, длительных проектов, о которых другие



знаки и думать боятся. Телец просто «впрягается в лямку» и тянет, не слишком задумываясь о том, сколько продлится эта работа. Если наш мир и покоится на ком-то, то без сомнения это не киты и не слоны, а Тельцы.

**Близнецам** в качестве источника информации подойдет все что угодно — книги, газеты, радио, случайный собеседник, объявление на стене... И чем больше разнообразия, тем лучше. Близнецы буквально распахнуты настежь навстречу окружающему миру, для них мыслить и общаться — все равно что дышать. Может быть, сведения, которыми Близнецы владеют, несколько поверхностны — но зато какой у них кругозор!

**Знак Рака** напоминает небольшой пруд с невозмутимой поверхностью, но до краев наполненный жизнью. Здесь эмоциональная природа стихии Воды представлена в наиболее первозданном виде, и окружающий мир нужен Раку лишь для того, чтобы в кратковременных вылазках добывать для себя новое внутреннее содержание.

**Лев** символизирует энергетическое постоянство — стабильное, ровное обеспечение необходимым для жизни теплом и светом. Его образ — Солнце, которое изо дня в день, из века в век, из тысячелетия в тысячелетие согревает нашу Землю. Другой образ — двигатель, за счет постоянной работы которого едет автомобиль, летит самолет, происходит множество различных процессов.

Деву завораживает многообразие материального мира. Ей все хочется попробовать, пощупать, применить на практике, и сам процесс бесконечного перебора для этого знака куда интереснее, чем масштабные планы или далеко идущие замыслы. Практичность сочетается у Девы с умением держать в голове огромное множество вещей, сравнивать их между собой, классифицировать. Большинство коллекционеров (в прямом или переносном смысле этого слова) имеют в своем гороскопе так или иначе акцентированный знак Девы.

Весы символизируют первый шаг к возникновению контакта, основу для всех дальнейших взаимодействий. Источником информации для Весов чаще всего является конкретный человек, которому надо шагнуть навстречу, протянуть руку, познакомиться, постараться достичь взаимопонимания. Недаром говорят, что Весы — знак партнерства.

Скорпион скорее напоминает бурлящий котел из-за постоянной внутренней борьбы. Здесь, кроме эмоций, есть еще и бездна внутренней энергии. Если найти ей правильное применение, то получится что-то вроде парового двигателя и Скорпион может горы свернуть в окружающем мире. Однако редко подвиги этого знака имеют практический смысл, они — лишь способ что-то доказать самому себе.

Стрелец олицетворяет процесс распространения и распределения энергии. Здесь энергия охватывает



большие пространства, рассеивается, ее плотность уменьшается, и она как будто исчезает, но согревает при этом все вокруг. В качестве аналогии можно привести систему отопления, распределяющую тепло по дому, или миссионеров, распространяющих религиозную идею по всему свету.

Ученые давно обнаружили определенную закономерность: на разных людей одинаковая пища влияет по-разному. Изучая влияние пищи на людей, они пришли к выводу, что каждому из знаков Зодиака подходит тот или иной набор продуктов питания.

Употребляя продукты из «своего» списка, человек получает дополнительную энергию, а также определенную защиту организма от неблагоприятного воздействия природы. Напротив, используя продукты других знаков Зодиака, а не того, под которым вы родились, вы будете ощущать дискомфорт, у вас будет плохое настроение. Некоторые скажут, что это чепуха. И тем не менее, попробуйте приготовить что-нибудь из «своего» меню и какое-то время его придерживаться. Может быть, астрологи в чем-то и правы?



- **Козерог:** баранина, ягнятина, свекла, баклажан, дыня, айва.
- **Водолей:** рыба, крабы, ракообразные, дыня, айва, свекла, баклажаны.
- **Рыбы:** рыба и другие морепродукты, финики, манго, капуста, артишоки.
- **Овен:** баранина, ягнятина, козлятина, морковь, лук, перец, редис, арбуз.
- **Телец:** говядина, телятина, яблоки, бананы, вишня, черника, помидоры.
- **Близнецы:** куры, утки, индейки, дикая птица, абрикосы, гранаты, цветная капуста.
- **Рак:** крабы, креветки, морепродукты, картофель, капуста, виноград.
- **Лев:** мясо диких животных, рис, ананасы, лимоны, апельсины, орехи.
- **Дева:** говядина, телятина, гранаты, абрикосы, цветная капуста, бобы, орехи.
- **Весы:** любые фрукты, овощи и зерно.
- **Скорпион:** кальмары, устрицы, гребешки, морковь, лук, перец, тыква, арбуз.
- **Стрелец:** свинина, капуста, финики, инжир, манго, каштаны.



# Стихии: кто они и что едят?..

## Огонь — Овен, Лев, Стрелец

Горячий, вспыльчивый характер, живой ум, сообразительность. Нетерпеливость в мелочах, нерасположенность к длинным объяснениям, умение быстро схватывать главное, порывистость. Вы делаете прежде, чем увидите (совершенно необдуманное действие). Отказываетесь раскаиваться в результатах вашей стремительности или выражаете недовольство. У вас горячая кровь, горячая голова, вы весьма сексуальны. У вас взрывной темперамент. Ваша живая теплота и горячность привлекают к вам людей. Как правило, вы удачливы, но если уж нет, то неудачи следуют одна за другой.

По вашей стихии, друзей и любовников вам следует выбирать из своего знака — «огня» или «воздуха»: воздух необходим для горения. Огонь не совместим с Водой. Либо испаряется вода, либо она тушит огонь. Огонь может ладить с Землей, но всегда существует опасность, что земля остудит огонь, а огонь может обжечь землю.

*Ваши плюсы:* хорошо умеете принимать решения, динамичны, разговорчивы, бодры и оптимистичны, отважны, энергичны, деятельны, привлекательны.

*Ваши минусы:* нетерпеливы, любите командовать, поверхностны, самоуверенны, упрямые, часто сердитесь и противоречите, равнодушны, запальчивы, любите флиртовать.

Если вы **Овен**, то самый «огненный» Огонь, прямо-таки кислородно-ацетиленовый, неугасимый (неутомимый). Если вы **Лев** — вы ровный Огонь, горящий ровно и устойчиво. Вы не так импульсивны. Более тверды и последовательны. Если вы **Стрелец**, то вы изменчивый Огонь, зарница, молния. Вы неожиданно вспыхиваете, но также охлаждаете и исчезаете.

Домашние условия: следует жить в прохладных просторных местах с открытым камином, в котором потрескивает огонь. Работать надо также в прохладном помещении и на открытом воздухе. Ограниченнное помещение, где недостаток воздуха, подавляет Огонь.

### Земля — Козерог, Телец, Дева

Земной житейский человек, никаких сногшибательных планов и проектов, практичность и реальность. Вещи называет своими именами и того же требует от других. Вы воспринимаете только то, что можете видеть, слышать и трогать, то, что можете подтвердить материальными вещами, доказуемыми фактами — и никаких фантазий. Вас могут звать прозаиком, но за практическим советом обращаются именно к вам. Вы действительно делаете дела, в то время как другие только болтают о них. Немногие представляют себе ваши скрытые глубины — вы слишком горды и независимы, чтобы открывать их или демонстрировать.

Друзей и любимых надо выбирать из Земли или Воды — земле нужна вода, чтобы не стать пустыней.



Земля также может существовать с Огнем, если не возражает против его случайных веселий, и с Воздухом — при условии, что сможет время от времени переносить ураганы.

*Ваши плюсы:* практичность, надежность, умение жить на свой доход. Вы не ждете слишком много от жизни, последовательны, упорны, трудолюбивы, умеете оказать поддержку и защиту.

*Ваши минусы:* занудство, отсутствие воображения, сккупость, пессимистический взгляд на вещи, упрямство, жестокость к себе и окружающим, черствость.

Если вы **Козерог** — вы самая что ни на есть Земля, т. е. скрытны, любите управлять действиями из-за кулис, не выходя не сцену. Если вы **Телец**, вы надежны и непоколебимы, олицетворяете силу, незыблемы как скала, пока не срабатывает ваше вулканическое нутро. Если вы **Дева** — то вы дальны, ворочаете масу дел и т. д. Ваш девиз: всему свое время, с ним вы сдвигаете горы.

Домашние условия: должны жить на земле, крепко прижимая подошвы к своей стихии, любите сады, парники и ящики с цветами на окнах как компромисс. Вам нужны спокойная стабильность, надежная работа.

### Воздух — Весы, Водолей, Близнецы

Сообразительность, веселый, живой характер, разговорчивость, общительность. Вы своего рода семейный «переводчик», толкователь, не любите поддаваться эмоциям.

Предпочитаете холодность. Вас одолевают планы. Несколько из них всегда у вас в голове. Особенность — логические, резонные доводы, объяснения. Вот почему знаки Воздуха ассоциируют с мышлением, воображением. Вы живете в мире идей, мыслей. Вы любите оперировать логическими аргументами, у вас ясное четкое мышление. В соответствии со своей стихией, вам следует выбирать друзей и возлюбленных из Воздуха и Огня. Воздух совместим и с Водой, и с Землей, если они не боятся ветра.

*Ваши плюсы:* здравый смысл, объективность, чувство коллектизма, приспособляемость, готовность помочь; беспристрастность, рассудительность, любовь к свободе; вы хороший собеседник.

*Ваши минусы:* упрямство, самоуверенность, двуличность, болтливость и сплетничание. Холодность и расчет, своееволие, распущенность. Если вы **Весы** — вы ярко выраженный Воздух: холодный, спокойный, сосредоточенный, ваша главная сила — убеждение. Если вы **Водолей** — то вы неподвижный Воздух, вы под давлением. Вас отличает кипение мысли, одолевают планы. Вы умираете от желания дать своим идеям волю, свободу перед ничего не подозревающим миром. Если вы — **Близнецы**, то вы переменчивый Воздух — то теплый, то холодный, а иногда тот и другой сразу. На своем пути вы действуете умом и обаянием, и тем же способом при необходимости уклоняешься.

Домашние условия: жить надо на открытых ветреных местах, где масса свежего воздуха, в крайнем случае кондиционер. При работе в помещении вы-



бирайте стол у окна. По возможности находитесь на улице. Ваш невидимый дух, который вам покровительствует и вас защищает, — сильф, который предпочитает места, где много воздуха — сады, поля.

## Вода — Рак, Скорпион, Рыбы

Непостоянство, эмоциональность, довольно острая чувствительность. Ассоциация с чувствами, инстинктивная реакция на людей, основанная на незначительных умозаключениях, событиях, подсознательно фиксируемых. Вы более способны к адаптации, чем вам это кажется. Вы можете думать, что попали в безнадежное положение, но другие видят, что вы находитесь свой путь среди проблем, как вода среди препятствий. Вы очень восприимчивы к настроениям других. Если кто-то бросает камень в вашу заводь, она может покрыться рябью на несколько дней. Вы легко поддаётесь смене настроения. Если у кого-то неприятности, вы ему сочувствуете. Вы прекрасно чувствуете людей, события, места. Люди даже считают вас ненормальным или сверхъестественным. Вы не можете объяснить почему, но ваши предчувствия, как правило, сбываются. Водяным следует выбирать партнеров также из Воды или Земли — воде необходима земля как вместилище. Вода не совместима с Огнем, но может жить с Воздухом, если не боится облаков и тумана.

*Ваши плюсы:* чувствительность, привлекательность, общительность, доброжелательность, спокойствие, идеализм, творческая артистическая натура, умение проникать в мысли других, долготерпение.

Ваши минусы: переменчивость настроения, раздражительность, уклончивость, бурный мелодраматический характер, пессимизм, лень, непрактичность, бесхарактерность.

Рак — водяной пар, неукротимый, энергичный. Скорпион — лед, умеет скрывать свои замыслы, замораживать желания, а когда надо, снова оттаивать. Рыбы — подземная Вода. Предпочитают уклоняться, обходить препятствия, нежели бороться с ними. Но главное — умение проникать, продвигаться, несмотря ни на что, и затоплять и побеждать.

Домашние условия: следует жить у воды — море, озеро, бассейн в саду или аквариум. Нужно спокойное мирное место для работы. Избегайте раздражительных людей и шумных родственников, любите хорошие виды (идеально с водой).

О своем теле и здоровье следует заботиться представителю любого знака, причем, немалую роль в этом сыграет образ жизни, поведение и питание. При выборе диеты и образа жизни нельзя пренебрегать рекомендациями астрологии. Корни многих проблем можно найти в вашем нынешнем поведении и питании.

### Огонь

С Огнем связано все резкое, быстрое, острое. Поэтому людям стихии Огня очень полезны занятия различными видами спорта. Сильное голодание людям Огня не всегда показано. Вообще, во всем, что касается диеты и питания, они должны интуитивно выбрать



решение сами. Если они сидят на какой-либо диете и вдруг им это надоело, то ее нужно немедленно прекратить. Диету и оздоровительные процедуры лучше проводить на первой фазе растущей Луны.

### Земля

С Землей связано все устойчивое, конкретное, постоянное. Поэтому люди стихии Земли очень часто на чем-то «зацикливаются». Если уж они собрались поесть, то это может затянуться на весь день или жизнь. Если они взялись поработать, то становятся страшными «трудоголиками». Тут стоит проблема меры и ограничения. Кушать они должны в определенное время и ни в коем случае не переедать. Спать и вставать они должны в конкретный час. Соблюдать умеренность в еде, спиртных напитках и чувственных удовольствиях. Голодания не рекомендуются Тельцам. Козерогу и Деве можно поголодать. Хорошее время для диеты и голодания — вторая фаза Луны перед полнолунием.

### Воздух

С Воздухом связаны различные контакты, все легкое, воздушное. Людям стихии Воздуха рекомендуется больше внимания уделять своему здоровью, потому что они очень легкомысленны и хаотичны. Полезны прогулки на свежем воздухе и различные дыхательные упражнения. При диетах им рекомендуется побольше «загрузиться» и «утяжелиться», питаться чем-либо основательным и калорийным. Ведь воздушные знаки любят питаться, в основном, на бегу,



какими-нибудь бутербродами всухомятку, чипсами, конфетками, вместо основательного обеда. Хорошее время позаботиться о своем здоровье — это третья фаза Луны, после полнолуния.

### Вода

Люди стихии Воды не очень разборчивы в еде. Любят пить много жидкости и есть по ночам. Мало двигаются, много спят. Рекомендуется соблюдать режим в приеме пищи, диеты с четкими схемами. Время для диеты надо выбирать в четвертую фазу Луны — перед новолунием.

Наши **пищевые привычки** определяются во многом семейным укладом, национальными традициями и, наконец, индивидуальными особенностями. Попробуем обратиться к помощи астрологов, которые дают характеристику человеку в зависимости от того, «под какой звездой» он родился.

Так, например, **огненные знаки** ни за что не откажутся от мяса — они очень активны и постоянно нуждаются в белковом «топливе» для поддержания привычного образа жизни. Но если для **Овна** достаточно просто большого куска жареного мяса, то царствственный **Лев** предпочитает основательную трапезу, где он будет сидеть во главе стола, в центре которого — соблазнительное жаркое со всеми положенными гарнирами. А **Стрелец** прельщает не сам мясной вкус, а скорее идея: он любитель экзотики, с удовольствием отведает дичь, приготовленную каким-нибудь необыкновенным образом, например, в тради-



циях китайской или индийской кухни. Стихия Огня ведает системой кровообращения. Следовательно, на физическом плане индивида благотворно оказывается прием тех видов пищи, которые очищают кровеносные сосуды и кровь, а также связаны с циркуляцией энергии по телу. Жиры, яйца, мороженое и пища, в которой высок уровень холестерина, закупоривают артерии, поэтому такую пищу нужно потреблять осмотрительно и умеренно. Для того чтобы кровь была чистой и здоровой, постоянно вводите в рацион витамин Е, так как он способствует поглощению кровяными клетками дополнительного количества кислорода, а также осуществляет профилактику, предупреждая повышение кровяного давления. К продуктам, богатым по составу витамином Е, относятся пророщенная пшеница, семечки подсолнечника, лосось, арахисовое масло, грибы, петрушка (для очищения крови), кабачки, спаржа, морковь, брокколи, авокадо и шпинат. Мясо индейки также содержит витамин Е в большом количестве. Лучшим «очистителем» крови служит чеснок. Зубчик чеснока или маленькая луковка оказывает целебное действие при гриппе, бронхитах и простудах. Кроме того, они способствуют поддержанию нормального уровня кровяного давления в физическом организме. Определенные виды продуктов препятствуют возникновению анемии. К ним относятся артишоки, одуванчики, шпинат и водяной кress.

**Знаки Воздуха** очень общительны. Для них трапеза — не просто набивание желудка, а еще и приятная беседа, обмен любопытными новостями, гармоничное общение с друзьями. Те, кто родился под воздушны-

ми знаками, предпочитают более легкие блюда. Так, вместо бифштекса **Водолей** выберет салатик, а **Близнецы** — курицу или креветки, и еще они с удовольствием приправят их каким-нибудь кисло-сладким или горьковато-соленым соусом. Для **Весов** очень важна эстетическая составляющая трапезы: они любят, когда на столе красивый сервиз, «плоды среди корзин смеются», оливье украшен грибочками и поросятами из крутых яиц... устоять невозможно! Поскольку **Воздух** соответствует ментальной энергии и нервной системе, для воздушных знаков очень важно потреблять те виды пищи, которые стимулируют деятельность головного мозга и нервной системы. **Сардины**, устрицы и прочая морская пища — «дары моря» — традиционно считаются «пищей для мозгов». Любая еда, обогащенная витамином В12, благотворно отражается на работе нервной системы. Витамин В12 содержится в мясе, соевых продуктах (кстати, тофу — еда, по вкусу напоминающая мягкий сыр, приготовленная из молока соевых бобов, — отличный источник сои), швейцарском сыре, соленьях и маринадах, печени и обезжиренном белом мягкому сыре, приготовленном из кислого молока. Салат латук, зеленые ростки и побеги, апельсины, сельдерей, миндаль — вот особенно рекомендуемая воздушным знакам еда, ибо она повышает умственную энергию и благоприятно отражается на работе нервной системы. Побеги можно легко выращивать дома, и они изысканны по вкусу, особенно в сочетании с салатами.

**Знаки Воды** по определению предпочитают все, что связано с водой: рыбу и морепродукты, фрукты и ово-



щи, жидкие соусы. Эмоциональные Рыбы особенно любят пряности. Рак — пожалуй, единственный из всех знаков Зодиака — питает особое пристрастие к молоку, которое ассоциируется с материнством и семьей. А энергетически сильный и азартный Скорпион выберет что-нибудь покалорийнее: если рыбу, то самую жирную, а еще лучше икру или раков с пивом. Водные знаки связаны с пищеварительной и выделительной системами. Облегченная пища и натуральные продукты, обладающие мочегонным действием, помогают своевременному выводу жидкости из тканей организма. Пища, богатая по составу калием, благотворно оказывается на системах жизнедеятельности людей водных знаков. Калий способствует выведению воды из тканей и уменьшает аллергические реакции на продукты или вещества, летающие в воздухе. Кроме того, калий активирует вырабатывание пищеварительных энзимов, которые способствуют процессу прохождения переработанной пищи по кишечнику для удаления ее из организма. Большое количество калия содержится в клубнике, спарже, мускусной дыне, бананах, миндале, картофеле, кунжуте, семенах подсолнечника, рыбе, в частности тунце. Водным знакам полезна любая «водяная» пища, к примеру, водяной кress или арбуз. Исходя из того, что водные знаки предрасположены к полноте в результате задерживания воды в тканях, выпивание восьми стаканов чистой воды ежедневно хорошо очищает почки и препятствует появлению ядов в системе. К «мочегонной» еде относится редис, сельдерей, огурцы, петрушка, спаржа, фасоль и овсянка. Некоторые продукты оказывают по-

моць пищеварительным процессам. Это ревень, папайя, овсянка, морковь и апельсины.

У знаков Земли вкусы очень разные. Рожденный под знаком **Козерога** вообще неприхотлив, может попросту не поесть, когда недосуг. А если даже у него есть время отправиться в ресторан, то он предпочтет блюда традиционные и простые, в которых на виду все ингредиенты. **Телец** — дело другое, он любит роскошь, он самый отъявленный среди всех знаков гурман и сластена. А строгая **Дева**, оберегающая свое здоровье, ценит в продуктах прежде всего свежесть и качество (еда должна быть полезной!) и часто склонна к вегетарианству. Земные знаки нуждаются в строительном материале для костей, которым являются кальций и протеин. К пище, которая способствует строительству и укреплению костей, относятся молоко, сыр, мясо, растительные белки (кстати, волшебным источником белков растительного происхождения являются неочищенный темный рис и бобовые). Для того чтобы не допускать отложений кальция в организме, в системе следует постоянно поддерживать устойчивый кислотно-щелочной баланс. Утренний стакан воды, в котором размешаны одна чайная ложечка яблочного уксуса и одна чайная ложка меда, выпиваемый сразу после пробуждения, будет поддерживать этот баланс и предупредит появление артрита. Сохранению этого баланса весьма способствуют и лимоны. Как правило, земные знаки легче переваривают животные белки, чем остальные знаки, но все же нелишне заметить, что следует по возможности избегать жирных сортов мяса, к примеру, свинины.



## Знаки Зодиака: продуктовый набор

Один мудрец сказал: «Я есть то, что я ем!» С этими словами трудно не согласиться. Человек — часть вселенной. Мы состоим из тех же минералов, что и окружающий нас мир. Минеральные вещества попадают в наш организм, в основном, через продукты питания.

Для нормального обмена веществ, в нашем ежедневном рационе должен преобладать «правильный» набор продуктов, позволяющий нам на долгие годы сохранить крепкое здоровье и светлый ум. Для разных знаков Зодиака этот набор продуктов питания различен.

### Козерог

Козерог — самый упрямый, самый выносливый и стойкий из всех знаков Зодиака как физически, так и морально. Умеет и любит работать. Упорный, втайне честолюбивый, живет в реальной действительности. Шаг за шагом, ступень за ступенью продвигается к своей цели, проявляя невероятное терпение, преодолевая все препятствия. Охотно идет навстречу любым трудностям.

Он может быть серьезным и умным, как сова, уже в юные годы. С годами и приобретенным опытом становится мудрее, мягче и добре. Если недостатки других с годами лишь усугубляются, костенеют, то у Ко-



зерога — наоборот. В юные годы может показаться, что у Козерога нет шансов и преимуществ на победу в соревновании, но с годами все увидят, что к финишу первым придет именно он, а следовательно, и к пьедесталу. Вторая половина жизни всегда в большей степени, чем первая, приносит успех и стабильное материальное положение.

Мужчина-Козерог редко женится поспешно, чтобы не раскаиваться потом, но если он понимает, что сделал ошибку, то может развестись, оставаясь верным, любящим отцом для детей.

Женщина, рожденная под знаком Козерога, своеобразна — ее красота, шарм и обаяние с возрастом только усиливаются.

Созвездие Козерога проецируется на колени, нижнюю часть бедер, верхнюю часть голеней. Оно влияет на суставы, связки и хрящи, все кости, зубы, кожные покровы, волосы, органы слуха, селезенку, желчный пузырь, продолжительность жизни и внутренний ритм работы органов и систем.

С момента рождения до семи лет Козероги редко бывают здоровыми. Но в дальнейшем их жизнеспособность увеличивается, хотя очень большим запасом жизненных сил, присущим некоторым знакам, они никогда не обладают. Тем не менее, Козероги никогда легко не сдаются и, если соблюдают нормальный режим, могут прожить долгую жизнь, оставаясь здоровыми.

Главные проблемы здоровья могут быть связаны с нарушениями функционирования органов и систем, находящихся под влиянием Козерога и Сатурна. Кро-



воснабжение и пищеварение могут стать вялыми, очищение организма — ограниченным. Тогда яды и шлаки задерживаются в организме, что отражается на работе буквально всех органов и систем. А прежде всего, на работе кровеносной и пищеварительной системы. Страдает и желудок, управляемый противоположным знаком Рака. Образование кальциевых отложений, ревматизм, артрит, невралгии сопутствуют Козерогу. Под влиянием Сатурна и вследствие склонности к депрессиям болезни Козерогов часто становятся хроническими. Несчастные случаи связаны с переломами костей, ушибами, кровоподтеками, растяжениями связок, вывихами, травмами колен.

Профилактика должна быть направлена на восстановление и активизацию кровообращения и пищеварения, а также борьбу с депрессиями. Нельзя допускать переохлаждения и простуд.

Преодолеть влияние Сатурна Козерогам помогает белково-овощная диета, богатая минеральными солями и витаминами. Полноценные белки стимулируют увеличение числа эритроцитов и антител в крови, повышая иммунитет, и активизируют обмен веществ. Поэтому в рационе Козерогов должны присутствовать постное мясо, птица, рыба, яйца, зерновой хлеб, бобовые, отруби, крупы, а также морковь, свекла, капуста, печенный картофель, петрушка, сельдерей, спаржа, шпинат, тыква, огурцы, кабачки, сухофрукты, орехи, яблоки, груши, сливы, цитрусовые и летом — ягоды. Для поддержания в хорошем состоянии костей, кожи и зубов Козерогам рекомендуется включать в свое ежедневное меню богатые

кальцием сыр, йогурт, творог, пахту. Обязательны для Козерогов продукты, способствующие пищеварению и регулярному опорожнению кишечника, — блюда со свеклой, морковью, капустой и черносливом. Еда должна быть вкусная и возбуждающая аппетит для стимуляции пищеварения.

Хотя в ежедневный рацион Козерога должно входить достаточное количество протеиновой пищи, чтобы противостоять тенденции к пониженной температуре тела и стимулировать производство антител, все же слишком жирное мясо для Козерога непригодно. Лучше брать протеин из постного мяса, йогурта, творога, яиц и чечевицы. Вследствие влияния Сатурна, подавляющего функцию выделительных органов, печени, желчного пузыря, пищеварительная система Козерога не готова к атакам жирной пищи, приправ, соусов и алкоголя.

Междуд приемами пищи важно пить воду — минеральную или кипяченую, но не водопроводную, поскольку хлор, который в ней содержится, разрушает витамин Е, очень важный для нормализации липидного обмена и профилактики атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Нормализуют обмен веществ важные для Козерогов витамины: витамин А, поддерживающий хорошее состояние кожных покровов, и витамин С, сильный антиоксидант, способствующий очищению всего организма.

Клеточная энергетическая соль Козерога: фосфорнокислый кальций. Она, вместе с белками пищи, помогает строить костную и другие системы организма. При дефиците этой соли белок не задерживается



в организме и выходит через почки. В результате возникают тяжелые поражения почек, заболевания позвоночника, костей и суставов, ревматизм, глухота, высыпания на коже и расстройства водно-солевого обмена. Фосфорнокислый кальций содержится в апельсинах, лимонах, инжире, сельдерее, капусте, листьях одуванчика, шпинате, брокколи, горохе, картофеле, грецких орехах, миндале, цельных зернах пшеницы, овсяных зернах, неочищенном рисе, спарже, чечевице, фасоли, ячмене, яичном желтке, постном мясе, землянике, инжире, голубике и черносливе.

Диету Козерогам следует сочетать с упражнениями для брюшного пресса для активизации работы желудочно-кишечного тракта и печени, а также полным диафрагмальным дыханием на свежем воздухе, осуществляющим глубокий массаж внутренних органов и активизацию их жизнедеятельности, а также способствующим преодолению депрессий.

Для профилактики ревматизма и артрита хорошо попить сбор из ромашки, лаванды, фиалки и шалфея в пропорции 1:1:2:2 чайных ложек на один литр кипящей воды. Настоять и пить в течение дня между приемами пищи до одного литра настоя. В траволечении Козерогов используются такие мочегонные, успокаивающие и смягчающие травы, как анис, василек, ромашка, земляничный лист, каштан, крапива, крушина, мелисса, спорыш, фиалка, хвощ полевой, хмель, шалфей. Также повышают энергетику Козерогов такие травы, как аир, багульник, черная бузина, валериана, золототысячник, лапчатка, чистотел.

Прием пищи у них нерегулярен — они могут практически ничего не есть целый день, довольствуясь одними закусками или бутербродами, а могут за один присест съесть все, что будет на столе.

Козероги достаточно консервативны, в том числе и в питании. Привыкнув к одной пище, они с трудом меняют свои вкусы, поэтому здоровую и необходимую им пищу следует вводить в рацион постепенно, разнообразив еду сначала овощами, затем введя в меню рыбу и т. д. Шоколад и рафинированный сахар плохо скзываются на состоянии кожи Козерога.

Если вы родились в первую декаду Козерога, то, для того чтобы установить гармоничные отношения с вашим партнером, используйте в качестве приправы к его основному блюду анис, гвоздику, мускатный орех, шалфей или сарсапарель. Также весьма эффективным будет чай из сассафраса.

Если вы Козерог второй декады, то для гармонизации отношений с вашим партнером вам предоставляется выбор из большого количества трав и специй: душистый перец, базилик, чилийский перец, кориандр, тмин, карри, чеснок, имбирь, хрень, горчица, перец, перечная мята, кардамон; на десерт можно использовать лакрицу, шалфей, мяту или ваниль.

Если вы родились в третью декаду Козерога, то для поддержания гармонии в отношениях с партнером остановите внимание на следующих приправах: тмин, гвоздика, укроп, фенхель, мята, петрушка, перечная мята, лавровый лист, цикорий, корица, цитрон, розмарин, шафран, кунжут. Удивительные результаты вам принесет чашка женьшеневого чая.



Если вы родились под знаком Козерога, вы — глубокий мыслитель, осторожный в мыслях и поступках человек. Вы, должно быть, сможете проделать мастерски всю работу по приготовлению любого блюда из описанных в этой книге. Ваше собственное меню, в котором много общего с питанием соседнего с вашим знаком Водолея, содержит простор для разнообразия и утонченности. К примеру, ваши овощи, свекла и баклажан, могут быть приготовлены множеством различных способов. Ваши фрукты, канталупа и дыня, могут употребляться как без дополнений, так и в составе сложных фруктовых салатов. Что касается айвы, то это один из самых экзотических фруктов, связанных со знаками Зодиака.

Девиз хозяйки-Козерога: качество превышает количество. Поэтому на столе у него всегда полно всяких вкусностей, разложенных по маленьким тарелочкам. Кто из гостей не успел попробовать запеченных моллюсков, тот, извините, опоздал.

## Водолей

Водолей принадлежит космосу, а земными делами и законами занимается лишь по необходимости. Всегда озабочен будущим, которое ему представляется в радужных красках — феерическим, прекрасным, приносящим освобождение от всего, что давит на судьбу. Он живет вне времени, и это позволяет ему «окунуться с головой» в научные проблемы, исследовательскую деятельность, искусство. Он видит несовершенство настоящего мира и создает в своем во-



образении искусственный мир, который и спасает его от монотонности бытия, от утомительной ежедневной работы.

Водолеи бесстрашны, любят риск, готовы отстаивать самые фантастические идеи, способны преобразить нынешнюю жизнь. В их жизни будут взлеты и падения, богатство и нищета, успехи и катастрофы, но только не болотный застой и тишина. В какие бы трудные перипетии они ни попадали, судьба, благосклонная к ним, всегда окажет поддержку, выведет из лабиринта, убережет от смертельной опасности там, где многим суждено погибнуть.

Праздник жизни скруп для Водолеев. Их мир — мир науки, искусства, самоотверженной любви. Водолеи, обладая интуицией, чувствуют симпатию с первого взгляда, и предчувствия их не обманывают. Могут читать мысли и угадывать настроения окружающих.

Хотя Водолей является воздушным знаком, что предполагает большую подвижность, он также относится к постоянным знакам (фиксированному кресту) и несет в себе качества инертности. Второй правитель Водолея — Сатурн. Символически Водолей — переносчик «воды жизни», и поэтому он всегда связан с кровообращением и кровью. Знак Водолея проецируется на область голеней и управляет нервной системой организма.

Соответственно, слабые места Водолея — нервная система, кровь и система кровообращения, голени и лодыжки. В хорошей атмосфере и благоприятных планетных влияниях Водолеи отличаются красотой, обаянием и хорошей жизнеспособностью. Но всегда здо-



ровье их отличается хрупкостью и подверженностью нервным расстройствам. Стрессы, накопившееся напряжение, подавленные эмоции, переоценка своих физических возможностей и беспорядочность жизни подрывает здоровье и является главным источником болезней, вплоть до психических отклонений.

Типичные для Водолея заболевания: различные нервные расстройства и срывы, невралгии, вегетососудистая дистония, спазмы сосудов, слабость венозной системы и варикозное расширение вен, гипертония, атеросклероз и сердечно-сосудистые заболевания, нарушение функции почек, отеки голеней и лодыжек, мышечные спазмы в икрах ног, боли в запястьях и лодыжках ног, проблемы со зрением.

Диета Водолея должна быть направлена на профилактику заболеваний нервной системы и очищение крови и сосудов. Меню должно включать белки животного и растительного происхождения, большое количество углеводов, овощей, фруктов, орехов. Организм хорошо усваивает постную говядину, печень, птицу, рыбу, мясо морских животных, твердый сыр, кисломолочные продукты. В диету нужно включать злаки, крупы (особенно гречку), отруби, свежие или тушеные овощи (морковь, свеклу, капусту, тыкву, чеснок, лук, зелень петрушки, укропа и сельдерея), а также сухофрукты, орехи, айву и мед. Ежедневное меню должно включать свежие фрукты, например, апельсины, грейпфруты, лимоны, яблоки, груши, виноград, сливы, персики, ананасы, гранаты, хурму, бананы. Рекомендуемая диета особенно богата такими микроэлементами, как железо, магний, фосфор, кальций,

натрий, кобальт, которые особенно важны для кроветворения и поддержки нервной и кровеносной систем. Для снятия напряжений, поддержки венозной системы кровообращения, профилактики мышечных судорог и возможности глубокой релаксации Водолеям очень важен магний. Его содержат в большом количестве пивные дрожжи, сырой яичный желток, печень, морские водоросли, цельные зерна пшеницы, тыква, печенный картофель, орехи, сливы, петрушка, цикорий, мята.

От судорог и спазмов в ногах вследствие плохой циркуляции крови можно посоветовать ежедневный массаж ног от коленей до пальцев, который следует продолжать в течение нескольких дней после прекращения судорог. Помогает и прием препаратов магния и кальция. Детям при спазмах лучше пить чай из трехцветной фиалки: 1 чайная ложка на стакан кипятка.

Важные для Водолеев витамины: С и Е способствуют поддержке, очищению и укреплению кровеносной и нервной систем организма.

Энергетическая и клеточная соль Водолеев: хлористый натрий, т. е. столовая соль. Дефицит ее ведет к неправильному распределению воды в организме, водянке, отекам, воспалению слизистых, расстройству пищеварения. Но этот дефицит не ликвидируется добавлением в пищу столовой соли, избыток которой принесет только вред: заболевания кожи, головную боль и болезни почек. Дефицит хлористого натрия следует пополнять пищей, содержащей эту соль в нужном состоянии и пропорциях. Прежде всего морепродукты и морские водоросли, а также



капуста, шпинат, сельдерей, морковь, чечевица, редис, зерновые, яблоки, инжир. Водолеям важно всегда поддерживать себя в форме. В труднодиагностируемых болезнях Водолея, не поддающихся обычному лечению, особенно ценными могут быть советы медицинского диетолога. Им следует не забывать о максимально возможном пребывании на свежем воздухе (желательно в лесу или в парке), дыхательных упражнениях и водных процедурах. Для поддержки здоровья Водолеям очень полезен чеснок в любых видах.

Им можно порекомендовать расслабляющие и освежающие ванны из настоя цветков боярышника и чистотела: по горсти цветков заварить двумя литрами кипящей воды, добавить туда два больших раздробленных зубчика чеснока, настоять 2–3 часа, закутав, и вылить в ванну. Ванну принимать 20 минут, после чего одеться и часа два полежать в постели.

Весной Водолею необходимо регулярно употреблять салаты из разнообразных трав и зелени. Позитивное воздействие на энергетику этого знака оказывают следующие травы: береза, брусника, валерiana, вереск, дягиль, зверобой, календула, лаванда, лапчатка, липовый цвет, мята, одуванчик, пижма, пустырник, ромашка, фенхель, хмель, чабрец, шалфей.

Водолеям предпочтительна вегетарианская пища. Им просто необходимо здоровое питание, чтобы поддерживать энергию и тонус своего организма, а также свой вес в нормальном состоянии.

Водолеи — увлекающиеся натуры, и если какой-то проект или идея захватит их полностью, у них



просто не останется времени думать о нормальном сбалансированном питании. Часто они питаются на ходу, перекусывая в ресторанах и кафе быстрого питания. Водолеям нужно придерживаться диеты, ограничивающей потребление продуктов, богатых белком и жирами.

Также Водолеям будут полезны цыпленок, телятина, свекла, брокколи, морковь, перец, помидоры, земляника, ананас, гранаты, инжир, чернослив, неочищенный рис, цельные зерна пшеницы, йогурт, натуральные сыры.

Водолеям нужно сократить потребление кофе, который может привести их к перевозбуждению. Чтобы расслабиться, вам нужно пить травяные чаи.

Если вы родились под знаком Водолея, вы человек скрытный, умеющий сочувствовать другим людям, но в то же времяластный. Ваша пища связана с водой, поскольку вы находитесь в определенном родстве с тремя водяными знаками. Все дары моря распределены между тремя знаками стихии Воды: рыба — для Рыб, крабы — для Раков, а все прочие ракообразные — для Скорпионов. Что касается Водолея, с ним связаны все эти продукты. С другой стороны, фрукты и овощи у Водолея те же самые, что и у Козерога. Так же как и Козерогу, Водолеям предоставлен здесь простор для фантазии в приготовлении блюд: ведь свеклу и баклажаны можно приготовить множеством разнообразных способов.

Фрукты Водолея, канталупа и дыня, могут употребляться как без дополнений, так и в составе сложных фруктовых салатов. Что касается айвы, то это один



из самых экзотических фруктов, связанных со знаками Зодиака.

Если вы родились в первую декаду Водолея, то, для того чтобы установить гармоничные взаимоотношения с партнером, используйте в качестве приправы к его основному блюду лакрицу, шалфей или тмин.

Если вы Водолей второй декады, то для гармонизации отношений с партнером остановите свое внимание на следующих травах и специях: тмин, гвоздика, укроп, фенхель, мята, петрушка или перечная мята.

Если вы родились в третью декаду Водолея, то, для того чтобы наладить со своим партнером гармоничные отношения, приправьте его пищу ароматами лимона, лакрицы, шалфея или тмина.

Водолеям первой и третьей декады также подходит кардамон. К тому же вас приятно удивят результаты, принесенные как чаем из сассафраса или мятным чаем, так и стаканчиком ванильного мороженого.

Водолеем управляет Уран, самая сильная, по мнению некоторых астрологов, планета, несмотря на ее удаленность от Земли. Его физиологическое влияние заключается в тенденции к слабому кровообращению, особенно в сосудах почек и ногах. Поэтому диета Водолея должна регулярно содержать витамин С и биофлавин (включая рутин), чтобы укрепить венозную систему. В ежедневное меню Водолея должны быть включены свежие фрукты: апельсины, лимоны, яблоки, груши, виноград, ананасы.

Неблагоприятное расположение Урана в момент рождения ослабляет выработку гормонов, регулирующих кальциево-натриевый баланс.



Стихия Водолея — это демократический фуршет. Ведь в гости приходят не поесть, а пообщаться, убежден Водолей. Он сам обожает мелкие аппетитные закуски в виде тарталеток или чипсов, которые не отвлекают от приятной беседы и замечательно перебивают аппетит.

## Рыбы

Рыбы — связующее звено между сознанием человека и божественным сознанием. Постоянно связывая прошлое с настоящим, они предназначены расширять любовь и знание, женское и мужское начало, переводить духовные уроки на земной план. Но они выискивают любые возможности избежать предначертанного им судьбой, склонны переносить свою карму, которую должны искупить в этой жизни, в будущую жизнь.

Рожденные под знаком Рыб имеют тонкую интуицию и таинственный характер. От Юпитера они получили счастливую судьбу и мудрость, а Нептун придал им контрасты и противоречия, постоянное беспокойство, вечную борьбу с самим собой. Отсюда их манеры — ленивые и добродушные. Они неприхотливы в жизни и равнодушны к мнению других. Заставить их что-то сделать трудно, хотя они не страдают от недостатка талантов. Рыбы рождаются с желанием смотреть на окружающую действительность сквозь «розовые очки». Столкнувшись с грубой реальностью, познав суровую правду жизни, предпочитают отгородиться от нее и жить в своем внутреннем замкнутом мире. Для каждого из них жизнь —



это большая сцена, на которой они предпочитают исполнять роли, придуманные ими самими.

Знак Рыб проецируется на ступни и подошвы ног и влияет на жидкостные системы организма: выделительную, секреторную и иммунную. Также влияние распространяется на шишковидную железу, лимфатические и эндокринные железы, на печень, циркуляцию лимфы, плазму крови, артериальное кровообращение и обменные процессы в тканях и клетках, на состояние нервных тканей и кожи.

Слабое место Рыб — стопы, и для этого знака характерны такие заболевания, как плоскостопие, подагра, мозоли, грибковые заболевания, травмы стоп. Кроме того, у Рыб часто бывают заболевания эндокринной и лимфатической систем, заболевания печени, избыток слизи в организме, отеки и опухоли, размягчение тканей, слабость, болезненность и распухание ног и стоп, конъюнктивит, пищевые отравления, алкоголизм и наркомания.

Знак Рыб — последний знак Зодиака, изменчивый и чувствительный. Управляет поведением Рыб Нептун — планета воображения, интуиции, миражей, проникновения за барьеры материальной Вселенной, а на другом своем полюсе это планета ухода от действительности и падения в хаос. Проблемы здоровья людей, рожденных под знаком Рыб, более всего связаны с эмоциональным состоянием. Это довольно пагубно влияет на мозговую деятельность, состояние нервной системы, работу желез внутренней секреции и создает предпосылки различных заболеваний, которые часто трудны для диагностирования.



Рыбам необходимо питание, богатое разнообразными белками, дающими энергию для правильного функционирования клеток тела и ослабляющими предрасположенность задерживать воду в тканях. Преобладание жиров и сахара в рационе питания немедленно сказывается на осанке: кости деформируются, брюшные мышцы обвисают, пищеварение ухудшается. Сонливость и апатия как раз указывают на недостаток белков в пище.

Необходимое количество белков обеспечивается наличием в диете постного мяса, птицы, рыбы, говяжьей печени, яиц, сыра, бобовых, молочных продуктов и орехов. Из овощей предпочтительней капуста во всех видах, морковь, кабачки, тыква, огурцы, шпинат, лук. Из фруктов — яблоки, груши, сливы, персики и виноград.

Зодиакальный минерал Рыб — органический йод, необходимый для нормальной работы эндокринной системы Рыб, присутствует в продуктах моря и океанической рыбе.

Важные для Рыб витамины — Е, D и С. Они помогают нормализации обмена веществ и поддерживают все системы жизнедеятельности. Нерафинированные растительные масла, проросшие зерна пшеницы, отруби, овсянка, печень трески, сливочное масло, сливки, тыква, сливы, цитрусовые, облепиха — отличные поставщики этих витаминов. Также Рыбам очень полезны свежие фрукты, салаты и мед. Клеточные энергетические соли Рыб — сульфат кальция и фосфат железа. Недостаток кальция в крови неблагоприятно воздействует на нервную систему,



водно-солевой обмен, костную систему. Фосфат железа способствует питанию организма кислородом. Его дефицит в крови приводит к анемии, гипотонии, депрессиям, заболеваниям желез, отекам и головным болям. Эта соль присутствует в обычных продуктах, хотя изгоняется в результате термической обработки, особенно при варке. Ее содержат такие продукты, как гречка, салат, редис, огурцы, миндаль, грецкие орехи, изюм, финики, земляника и изюм. Очень полезны шпинат, говяжья печень, фасоль и постная говядина. Хорошо очищает организм Рыб щавель, повышает иммунитет — цикорий. Каштан в настойках и мазях помогает при нарушении кровообращения в ногах. При простудах благотворно воздействует на организм Рыб горячий чай с липовым медом.

Позитивное воздействие на энергетику Рыб оказывают следующие травы: аир, багульник, валерiana, василек, крапива, липовый цвет, полынь, пустырник, ромашка, смородина черная, тмин, фиалка, хмель, чага, чистотел. Однако полнее решить проблемы здоровья физического и эмоционального Рыбам позволяет только выздоровление духовное, способное поднять человека на новый уровень сознания и восприятия.

Рыбы — романтики. Они предпочтут романтичный ужин при свечах, нежели обычную будничную обстановку. Они любят тайскую и китайскую кухни, а также дары моря.

Знак Рыб управляет ногами, пальцами ног, слизистыми мембранными, кстати говоря, именно Рыбы чаще всего становятся балеринами.

Рыбы любят жизнь, полную очарования, они с удовольствием балуют себя в еде, хороших напитках и очень ценят послеобеденное время. Чтобы сохранить хорошее здоровье до глубокой старости, Рыбам нужно не так много — хорошо сбалансированная диета и необходимый минимум физических упражнений для поддержания формы. Важным элементом для организма Рыб является фосфат железа.

Им богаты нежирное мясо говядины, печень мясо ягненка, яичные желтки, устрицы, почки, хлебные злаки, ячмень, сушеные бобы, свекольная ботва, шпинат, лук, салат, изюм, инжир, чернослив, абрикосы, персики, виноград, яблоки, лимоны, апельсины.

Для организма Рыб хороша белковая диета с низким содержанием жиров и сахара. Низкокалорийное жареное мясо, цыпленок, рыба, натуральные сыры, йогурт, орехи — превосходные источники белка. Соль и кофе в питании Рыб должны быть сведены до минимума. Рыбы очень восприимчивы к алкоголю, поэтому им нельзя злоупотреблять спиртными напитками.

Рыbam требуется питание, богатое протеином, который дает энергию для правильного функционирования клеток тела, ослабляя предрасположение задерживать воду в тканях. Он же питает скелетные мышцы, помогающие сохранить прямой стан. Обеспечить организм нужным количеством протеина помогут постное мясо, яйца, рыба, сыр, йогурт и орехи.

Их стихия — это романтические ужины. Даже если в гости ждут не любимого-единственного, а десятка два друзей, везде расставлены свечи и играет приятная музыка.



## Овен

Знак Овна проецируется на область головы и влияет на деятельность мозга, его полушария и оболочки, кору головного мозга, кости черепа, лицо, глаза, зубы, исключая область носа и нижнюю челюсть. Влияет на циркуляцию крови внутри полушарий, состояние сосудов мозга и сонные артерии.

Огонь Овна — это яркое, стремительно вспыхнувшее пламя, осветившее все вокруг. Овен быстро загорается, увлекая своим энтузиазмом окружающих. Он очень предпримчив, это ищущая личность — с независимым характером, стремящаяся всегда и везде главенствовать, с быстрым мышлением, быстрой речью и быстрыми действиями. Иными словами, космическую энергию Овен превращает в непосредственный опыт. Это поиск себя и самореализации, то есть самопознание и личность.

Время Овна — начало весны, когда организм человека истощен пережитой зимой, когда в воздухе чувствуется недостаток кислорода, в пище — витаминов, когда еще не хватает тепла солнца и вообще — движения. Люди, рожденные под этим знаком, бывают двух типов. Одни — крепкие, бодрые, с хорошо развитой мускулатурой, здоровыми легкими. Другие — слабые, плохо сопротивляющиеся естественному отбору, происходящему в этот период, поскольку они не живут в гармонии со своим знаком. Страйтесь во всем проявлять благоразумие. И помните: нет действия без противодействия! — предостерегают мудрецы. Ваша судьба — в ваших руках.



Обычно Солнце в Овне в гороскопе рождения наделяет его владельца динамизмом и смелостью характера, огромной энергией и способностью противостоять недугам. Но типичная для Овнов тяга к большим рывкам, напряжениям и крайностям может создавать переизбыток или, наоборот, значительную потерю энергии. И часто именно эта причина приводит Овна к болезням. Типичными заболеваниями для них являются головные боли, невралгии, бессонница, воспаление головного мозга, закупорка его сосудов, поражение глаз, облысение, болезни зубов и десен. А в более зрелом возрасте — спазмы сосудов головного мозга, головокружения и инсульты. Воспаления, лихорадки и травмы головы часто проходят в острой форме с высокой температурой вследствие быстрой реакции организма.

Заболевшего Овна трудно удержать в постели. И поскольку самым активным у него является мозг, то масса планов и жажды деятельности ведут к нарушениям режима, диеты, лечения, хотя нередко только сама дисциплина могла бы позволить избежать осложнений или даже самой болезни. Дисциплина и осторожность могли бы сократить вероятность травм и несчастных случаев, которым подвержены Овны.

В питании главное внимание рекомендуется уделять белковому обмену, так как Овны тратят много энергии и обмен веществ у них активный. Им рекомендуется постное мясо, печень, рыба, яйца. Также — творог, орехи, фасоль, горох, зерновые каши. Из овощей: морковь, свекла, цветная капуста, сель-



дерей, шпинат, перец, петрушка, салат, фрукты и сухофрукты. Наиболее важными для Овнов являются витамины:

А — для защиты глаз, слизистых оболочек и кожного покрова;

В1 — для поддержания тонуса нервной системы;

С — защиты от стрессов, профилактики атеросклероза и поддержания гормонального равновесия.

Овнам не следует злоупотреблять сахаром, кофеином и алкоголем. Соль также следует употреблять в умеренном количестве, поскольку от нее у Овнов легко повышается давление.

Энергетическая соль Овнов — фосфорнокислый калий. Ее нехватка может привести к раздражительности, излишней чувствительности и депрессиям, может вызывать нервную диспепсию и общее чувство истощения. Первые признаки нехватки этой соли — типичные для Овнов недомогания: головные боли, головокружения, тошнота. Фосфат калия входит в состав обычных продуктов: свеклы, сельдерея, салата, цветной капусты, кressса водяного, шпината, лука, горчицы, редиса, моркови, огурцов, фиников, яблок, грецких орехов и лимонов. Фосфорнокислый калий также можно употреблять внутрь крупинками или в виде ванн: 1 чайная ложка на ванну.

В рацион Овнов также желательно включить достаточное количество органического железа, которое необходимо для нормального кроветворения и тканевого дыхания. Железа много в печени, гречке, гранатах и грецких орехах. Подавляет усвоение железа крепкий чай.

Против упорных головных болей можно порекомендовать компрессы на голову и ванны для рук и ног с цветом ромашки и лаванда: по одной столовой ложке на два литра воды.

Наиболее гармоничными и дающими энергию травами для Овнов являются: адonis, алтей, алоэ, лавр. А также — базилик, зверобой, тимьян, девясил, тысячелистник, перец, перечная мята, хрень, шиповник.

Овен — любитель простой, но хорошей пищи, качественных и сытных продуктов питания. Для него процесс еды — это прежде всего процесс еды, поэтому ему не так важно, кто будет разделять с ним трапезу, он спокойно может поесть в одиночестве или даже просто перекусить на ходу. Аппетит у Овна мужской: он не мыслит стола без мясного блюда. Но именно ему нужно придерживаться рационального питания, не забывать об овощах, кашах и рыбе, строго соблюдать режим, особенно не злоупотреблять едой на ночь.

Страсть к экзотике и приключениям выливается у овна в желание узнавать новые вкусы. Его увлекающаяся натура может привести к тому, что незаметно для себя Овен выпьет много лишнего. Из спиртных напитков наименее подходящим для Овна является красное вино, особенно в сочетании с сыром (это может приводить к мигреням). Хороший напиток для него — шампанское, но в небольшом количестве.

Интуиция Овна работает довольно хорошо: его привлекают необходимые ему железосодержащие продукты (абрикосы, чернослив). Кроме того, ему очень полезен фосфат калия, отвечающий за нормаль-



ную работу печени и мозга. Поэтому Овен должен быть более внимательным к молоку, бананам и морепродуктам.

Если вы ждете гостя-Овна, помните, что он любит изобилие и разнообразие на столе. Приготовьте сочное мясо с овощами, а на десерт удивите его чем-нибудь экзотическим. Лучший стол, по его мнению, это стол, который ломится от обилия закусок.

Если вы кормите Овна, а не он вас, то будьте готовы к тому, что кормить его нужно много и вовремя.

Овны очень активны и поэтому нуждаются в правильном сбалансированном питании, чтобы поддерживать хорошее здоровье и пополнять запасы энергии. Поддержанию хорошего оптимистического настроения для Овнов могут служить разнообразные свежие фрукты, плоды и овощи. И еще, чем больше ярких красок в блюдах — тем лучше!

Его девиз — это экстравагантность. Горячие кушанья, которыми он угождает своих гостей, выносятся торжественно на больших подносах и блюдах. Перед тем как поставить их на стол, Овен замирает в ожидании аплодисментов или хотя бы громких похвал.

Овнищу желательно после 45 лет сократить количество принимаемой пищи в связи с уменьшением активности. Следует избегать жирной пищи, вызывающей атеросклероз. Овны склонны кударам (параличам), вызываемым сужением и блокированием сосудов мозга. Поэтому лучше к тому же не курить, так как табак сжимает сосуды, вызывая их временное блокирование.



В диете Овна должно быть достаточное количество органического железа и строителя мышц протеина, имеющегося в постном мясе и бобах.

## Телец

Знак Тельца проецируется на шею, горло, гортань, нижнюю челюсть, миндалины, евстахиеву трубу, уши, мозжечок, шейные вены и щитовидную железу.

Человека, рожденного под знаком Тельца, всегда можно отличить по его сильному, молчаливому, уверенному поведению и обворожительной улыбке, которой наделила его Венера.

В Тельцах проявляются великие творческие силы, упорство в достижении конечной цели, способности концентрации усилий, преданность и мужество, выраженные в бесстрашии. Месяцами, годами они могут проявлять завидное терпение и самообладание, игнорируя то, что у других давно вызвало бы беспокойство. А если их вывести из равновесия, они начинают «рыть копытами землю», и в такие минуты ярости лучше уходить с их пути, и как можно скорее.

Люди, рожденные под знаком Тельца, отличаются гостеприимством, хлебосольством. Это великолепные хозяева, все в своем жилище делают своими руками, в их доме ощущается достаток и комфорт. У людей Тельца всегда водятся деньги. Тельцы любят власть и умеют накапливать средства, закладывая прочный фундамент и возводя этаж за этажом. Их мысли всегда разумны и верны. Их волнует истинное искусство, и они великолепно понимают музы-



ку, живопись, скульптуру. Привязчивы по натуре и консервативны во взглядах. Судьба дарит им хороших друзей и больше радости, чем невзгод.

Физически Телец обладает большой жизнеспособностью и выносливостью, что, однако, зависит от условий извне. Телец миролюбив, пока его не выведут из себя. Он терпелив и упрям, и избыток энергии, накапливающейся изнутри часто приводит к состоянию неконтролируемой ярости или создает тягу к удовольствиям и навязчивые влечения.

Типичными для Тельцов заболеваниями являются инфекции горла, тонзиллиты, ларингиты, дифтерия, воспаления ушей, заболевания шейных позвонков, щитовидной железы поражения шейных лимфоузлов и опухоли в области шеи. Поэтому Тельцам рекомендуется внимательно следить за состоянием горла и шеи.

Очень полезно освоить весьма эффективное известное йоговское упражнение — «поза льва» для укрепления мышц горла и прилива крови обеспечивающей эффективный обмен веществ в этой части тела.

В диете Тельцам желательно избегать крахмала, сладостей и большого количества жирной еды. В рацион рекомендуется чаще включать морковь, капусту, лук, свеклу, огурцы, кабачки, тыкву, шпинат, петрушку. Для профилактики заболеваний щитовидной железы в диете важны морские водоросли, рыба и другие морепродукты, которые богаты природным йодом. Особенно важными для представителей этого знака являются витамины А, С и Е.

Энергетическая соль — сульфат натрия. Она удаляет избыток воды из организма (ткани Тельцов обладают большой способностью накапливать воду). Время от времени желательно пить мочегонные травы, полезными будут и профилактические полоскания горла бактерицидными травами и сборами. Тельцам можно порекомендовать чай из смеси чабреца и аниса (1 чайная ложка смеси на 1 стакан кипятка). Эффективным общеукрепляющим средством для Тельцов является сливовый сок. Большое количество петрушки и сельдерея в салатах способствует поддержке иммунитета и очищению организма.

В весенне время очень рекомендуется успокоительная диета с включением куриного мяса, кисломолочных продуктов, печеного картофеля, бананов.

Алтей, багульник, бузина, брусника, земляника, душица, лапчатка, фиалка, шалфей и шиповник особенно позитивно влияют на энергетику Тельцов.

Телец любит хорошо покушать. Тельцы, сидящие на диете и питающиеся исключительно зеленью и салатами, встречаются крайне редко. Из-за любви к хорошей сытной пище и нелюбви к физическим упражнениям Тельцы с возрастом могут набрать вес, поэтому для них очень важно придерживаться диеты с низким содержанием жира, крахмала и сахара.

Как уже говорилось, важным минералом для Тельцов является сульфат натрия, он отвечает за водно-пищевой баланс организма. Сульфат натрия содержится в овощах — спарже, свекле, цветной капусте, хрена, шпинате, огурцах, луке, тыкве, орехах и клюкве. Будет полезно ввести в рацион питания Тельцов



сельдерей, поскольку он способствует сжиганию жиров после обильной трапезы. Тельцы должны помнить, что вода имеет для их организма очень большое значение.

Продукты с содержанием йода — морская рыба, продукты моря и йодированная соль — должны появляться на столе Тельцов регулярно, поскольку эти продукты отвечают за нормальное функционирование щитовидной железы. Другие продукты, которые помогут Тельцам поддерживать хорошее здоровье, это яйца, печень, бобы, зародыши пшеницы, свежие овощи, зелень. Тельцы испытывают слабость к сладкому. К приему пищи относятся очень ответственно — фаст-фуды стараются обходить за версту, поскольку наслаждение едой, смакование ее — это целый ритуал для знаков Земли.

Его принцип: чем больше блюд на столе, тем лучше. Он зорко следит за тем, чтобы тарелки у гостей всегда были полны. И бесполезно отказываться, если хозяйка предлагает вам попробовать еще «маленький» кусочек.

Естественная склонность Тельца к пище, богатой крахмалом, к сладостям и кондитерским изделиям может стимулировать избыточный вес, с которым трудно будет бороться в среднем возрасте. Жировая ткань может вызвать нарушения в кровообращении. Желательно меньше есть, хотя Тельцы редко страдают пищеварительными проблемами. После 45 лет Тельцы могут иметь полное благополучие в здоровье, если регулярно принимали пищу, богатую витаминами А и Е.



## Близнецы

Знак Близнецы проецируется на область плеч, кистей рук, предплечья лопатки, ключицы, верхние ребра, легкие, трахею, бронхи, дыхательное горло. Также Близнецы отвечают за состояние центральной нервной системы, капилляры и усвоение кислорода кровью.

Типичные заболевания для Близнецов: бронхит, астма, пневмония, плеврит, туберкулез, болезни рук, анемии, нарушение обмена в крови и истощение нервной системы. Для укрепления легких и всей дыхательной системы, стимулирования кровообращения, обладателям такого положения Солнца в карте рождения крайне полезна дыхательная гимнастика на свежем воздухе, прогулки и занятия физкультурой и спортом на природе. Рекомендуется практиковать наиболее полезное полное диафрагментальное дыхание и попеременное дыхание правой и левой ноздрей.

Надеемся, любознательные Близнецы массу литературы по системе дыхания без внимания не оставят. Однако избыток энергии, излишняя коммуникабельность и нередкое состояние сверхосведомленности может истощать нервную систему и приводить к беспокойству, импульсивности и нервным срывам. Поэтому, помимо упражнений на свежем воздухе, Близнецам требуется больше сна и отдыха, чем представителям других знаков. Также очень важно, чтобы работа соответствовала их темпераменту и особенностям в желании интеллектуального самовыражения, чтобы избежать внутреннего дискомфорта и депрессий, предшествующих заболеваниям.



Для Близнецов характерен быстрый контакт с различными людьми. Это передатчики информации, часто не интересующиеся ни содержанием, ни последствиями. Меркурий символизирует Молодость Земли, ее юношеский эгоизм и постоянное стремление к движению. Артист, комедиант, мистификатор, оратор, танцор. Его слова завораживают, а жесты обладают выразительностью. Может увлечь, вдохновить. Будучи один, он не способен на что-либо, бессилен. Ему нужна аудитория, круг людей. Он быстр, легко может запутать и выкрутиться из любой ситуации. Не терпит монотонности и пунктуальности.

Слишком развитая чувствительность из-за излишка астрального света вызывает склонность к интуиции и тоске. Это, скорее, скорбь, необъяснимая на словах и не поддающаяся анализу и описанию, плод душевных страданий, причину, которой надо искать в разладе внутреннего мира с реальной действительностью. Вся жизнь протекает в борьбе. А судьба часто, будто специально, ставит препятствия на жизненном пути, в том числе и своя семья может стать причиной внутреннего разлада. В этом случае личность становится либо владыкой, либо рабом обстоятельств. Подвижный характер мало способствует усидчивости, отсюда и материальные затруднения.

У Близнецов очень хороший инстинкт на то, что им полезно, и следует к нему прислушиваться. Диета должна включать пищу, укрепляющую нервы и повышающую жизнеспособность. Пищей с достаточным количеством белка является постное мясо, яйца, сыр, орехи, бобовые. Необходимо повышенное содер-



жание кальция в пище, что с успехом могут дать молоко, творог. Наиболее важными являются витамины В, С и D.

Энергетическая соль — хлорид калия. Она необходима для поддержания минерального баланса и нервной системы.

Близнецам очень полезны все южные плоды и фруктовые соки. Рекомендуется умеренное потребление кофе, горчицы и всех острых приправ. Перед сном желательно избегать тяжелой пищи. Благотворны успокаивающие ванны с настоем разных частей цветов боярышника, шалфея и фиалки.

Наиболее позитивно влияют на энергетику Близнецов такие травы, как аир, багульник, валериана, донник, девясила, душица, пустырник, тимьян, тысячелистник, фенхель, фиалка, хвоц, шалфей.

Близнецы не привередливы в еде. Перекусывать на ходу для них привычное дело: бургеры, пицца, кола — пожалуй, самая привычная для них пища. Им всегда не хватает времени на правильный отдых, они тратят очень много энергии и практически не следят за своим физическим и моральным здоровьем, а ведь оно им просто необходимо.

Если для тренажерных залов не удается выкроить время, тогда тем более необходимо уделять внимание тому, что едят Близнецы. Для начала можно посоветовать Близнецам не злоупотреблять кофе, а заменить его на полезные и успокаивающие нервную систему травяные чаи.

Важным элементом для организма Близнецов является минеральная соль хлорид калия. Он регулирует со-



держание фибрина в крови, органах и тканях, кроме того, хлорид калия отвечает за нормальное функционирование легких и бронхов. Этим минералом богаты овощи — спаржа, зеленые бобы, помидоры, сельдерей, морковь, свекла, цветная капуста, шпинат, кукуруза; фрукты и плоды — апельсины, персики, сливы, абрикосы, ананасы, а также дикий рис. Для нервной системы Близнецов полезны будут грейпфруты, миндаль, жареная рыба, моллюски, виноград, яблоки, изюм.

Салат и цветная капуста помогут избежать заболеваний бронхов. Близнецам также необходим кальций, который содержится в молочных продуктах — молоке, пахте, твороге. Что же касается гастрономических пристрастий Близнецов, то их не оставят равнодушными блюда с имбирем и петрушкой. И все же, несмотря на свою неприхотливость в пище, Близнецы всегда будут искать разнообразие вкусов.

Близнецов редко можно увидеть на работе, требующей тяжелого физического труда. Поэтому им надо ежедневно следить за диетой, чтобы дать питанию истощенным нервам, увеличить жизнеспособность и регулировать содержание фибринов в крови. В питании должны преобладать протеинсодержащие продукты: постное мясо, рыба, яйца, сыр, орехи и соя.

Для данного знака важна пища, богатая кальцием, помогающая успокоить возбужденные нервы: йогурт, молоко, листья репы, капуста. Если с пищей невозможно получить достаточно кальция, нужно дополнить диету полезными веществами из костей или кальциевыми таблетками. Для организма очень важны витамины О, В, С и Е.

Близнецы — экспериментаторы. Они обожают национальные блюда, поэтому у них на столе дымится узбекский плов, красуется пицца, приготовленная по итальянскому рецепту, или аппетитной горкой висят венгерские оладьи с грецкими орехами.

## Рак

Люди, рожденные под знаком Рака, помнят свои прошлые жизни и места, где они бывали в прошлых жизнях. Это не только воспоминания, но и одержимость. Их интересует только то, что им хорошо известно, что они хорошо знают. Их приверженность к прошлому — это кармическая связь. Они всегда учитывают уроки жизни. Как правило, это ярые патриоты, могут стойко отстаивать свои убеждения, традиции, хранить секреты. Не склонны обсуждать свою жизнь.

Раки любят свой дом, у них сильно развит родительский инстинкт. Обычно хорошо зарабатывают, любят копить деньги, имеют высокую квалификацию в избранной профессии. У них своеобразный подход к экономии: они отдают предпочтение дорогим, но качественным вещам, которые и выглядят лучше и служат дольше. Веселость может смениться меланхолией, их настроения часто меняются, что связано с фазами Луны.

Женщина, рожденная под знаком Рака, нежная, очаровательная и привлекательная, правда, бывает и необузданной, обладает богатым воображением. Мягкая, женственная, робкая, скромная, она может быть



отчаянной кокеткой, применяющей все известные трюки Евы. Не любит, когда ее критикуют. Терпеливая и трудолюбивая, любит порядок в своем доме. Заботливая мать. Никогда не предает друзей в трудную минуту.

Знак Рака проецируется на пищевод, желудок, диафрагму, грудную кость, молочные железы, верхнюю часть печени, ведает предстательной и желудочной железой. Сильное влияние Луны формирует характерный патологический признак этого знака — пониженную жизнестойкость в результате эмоциональных встрясок и нестабильности душевного состояния. Несмотря ни на что, влияние Луны более остро ощущается в раннем возрасте, чем в зрелом. Лунные циклы влияют на здоровье и течение болезней Рака всю жизнь. Ограничить такое влияние Луны можно занявшись одним или несколькими видами творческой деятельности. Очень важно, чтобы окружающие условия и близкие люди помогали Ракам противопоставить определенные цели их волнениям и личным разочарованиям и смогли побудить Раков к действиям в направлении достижения этих целей, в чем Рак, как правило, проявляет завидное упорство.

Особенная черта характера Рака — любовь к семье, к дому, и ничто так не нервирует и не ослабляет его, как дисгармония в личной жизни. В организме при этом первыми страдают желудок и пищеварительная система. Наиболее предрасположен Рак к таким болезням, как гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания поджелудочной железы: диабет, панкреатит, водянка, склероз, алкоголизм.



Свежие овощи и плоды и небольшое количество белка — таким должен быть в идеале ежедневный рацион питания Раков. Основой диеты должны быть протеин и продукты моря, обеспечивающие наличие необходимого количества йода. Наилучшая пища для Рака: рыба, злаки, творог, молоко, овсянка, ржаной хлеб, сухофрукты. Кроме того, Ракам следует разнообразить свое питание за счет фруктов, овощей и листовой зелени. Очень полезными являются желудочно-кишечные успокаивающие чаи с включением тысячелистника, ромашки, липового цвета, аниса, боярышника. Наиболее важными витаминами являются витамины В2, С и Е. Хрен, лук и чеснок следует употреблять в умеренных количествах. Пища должна быть богата кальцием.

Минеральная соль Рака — фторид кальция. Его недостаток может вызвать варикозное расширение вен, ослабление мышц, разрушение зубов и ослабление зрения. Наилучшие источники этого минерала — молоко, сыр, йогурт, капуста (в том числе савойская и красная), кресс водяной, тыква, лук, апельсины, лимоны, желтки яиц, изюм и ржаной хлеб, свекла, рыба, устрицы. Икра также богата кальцием, к тому же имеет ряд целебных свойств, отвечающих за нормальную деятельность пищеварительных органов.

Для повышения общей устойчивости к заболеваниям Ракам очень полезны ванны из березовых листьев. Позитивно влияют на энергетику Раков травы — валериана, спорыш, душица, земляника, калина, ива, крапива, лапчатка, цикорий, элеутерокок.



Полезно утром натощак и перед сном выпивать 0,5–1,0 стакана воды. Желательно избегать потребления холодной пищи.

Раки настоящие гурманы, они ценят национальную кухню и с удовольствием приобщаются к кулинарным традициям других стран. Их вечная проблема заключается в переедании, и усиливается этот процесс в период умственного напряжения или эмоционального возбуждения. Когда у Рака плохое настроение, он предпочитает снимать депрессию с помощью конфет, сладких пирогов, мороженого, десертов, леденцов. Чрезмерное количество сладкого может пагубно сказаться на здоровье Рака, поэтому им стоит не увлекаться. Раки должны тщательно соблюдать свою диету, контролировать вес и следить за состоянием здоровья пищеварительных органов. Желудок и пищеварительный тракт — самые слабые места в конституции Рака.

Крахмала, сахара и соли нужно стараться избегать. Также Ракам желательно воздерживаться от пряной, острой и копченой пищи, и уж тем более от острого перечного соуса и хрена. Спиртное лучше употреблять только в лечебных целях. Вот в чем себя можно не ограничивать — это в арбузах, которые прекрасно очищают организм от шлаков. Можно побаловать себя бобовыми и дарами моря, но только в умеренных количествах.

Поскольку Раки, склонные к основательности во всем, предпочитают жить близко к земле, то и овощи Рака тесно связаны с землей: это картофель, репа и тыква, а также капуста и лук. Однако к фруктам

вашего знака относятся кокосы, растущие высоко над землей.

Если вы родились в первую декаду Рака, чтобы наладить с кем-нибудь гармоничные отношения, используйте свежие ароматы лимонной кожуры, лакрицы, мяты и ванили, которые следует добавить к блюдам, связанным со знаком вашего партнера. Если вы — Рак второй декады и вам нужно добиться гармонии во взаимоотношениях с партнером, остановите свой выбор на душистом перце, базилике, кориандре, тмине, карри, чесноке, имбирем, хрене, горчице, перце, гвоздике, укропе, фенхеле или петрушке.

Если же вы родились в третью декаду Рака, то для гармонизации отношений с другим человеком вам нужно приправить пищу его знака анисом, гвоздикой, мускатным орехом, шалфеем, лимонной кожурой или кленовым соком.

Если вы родились под знаком Рака, вы любите традиции и домашний уют, но иногда не прочь испытать приключения и попутешествовать. Если вы не ведете вегетарианский образ жизни и у вас нет аллергии на крабов, то крабы будут вашей основной пищей, причем годятся все разновидности крабов, за исключением крабовых палочек, приготовленных из рыбы.

Раки, по натуре своей домоседы, в пище ценят прежде всего комфорт и эстетику. Благодаря своей интуиции, они умеют создавать восхитительные блюда с их любимыми ароматами, к которым относятся базилик, чеснок, мята, мускатный орех, ваниль.



Рак — прирожденный кулинар. Его конек — это выпечка. Так что, придя в гости к Раку, прощаться до того, как будет накрыт чайный стол, — не самая лучшая идея.

## Лев

Лев-животное — царь зверей, а Лев-человек стремится царить над всеми людьми. Он держится уверенно, независимо, разговаривает, как правило, снисходительным тоном, обожает давать советы. Хороший организатор и дальний руководитель. Ненавидит тоску и однообразие, никогда не краснеет от робости или смущения. Любит быть в центре внимания.

Среди Львов почти не бывает холостяков и старых дев, они всегда увлечены и влюблены. Но из-за чрезмерной гордыни у них случаются неудачные браки. Любовные неудачи переносят с достоинством.

Львы — мужчины и женщины — стараются быть опорой для окружающих, они щедры, любят и умеют помогать. Часто жалуются на обилие порученных им дел и обязанностей, на то, что они тянут на себе самый тяжелый груз. Но знайте: им нравится ответственная работа. Львы умеют зарабатывать и тратить деньги на удовольствия и развлечения.

Львы — верные друзья, справедливые люди и сильные враги. Ни в коем случае не задевайте гордость Льва: в такие минуты он становится совершенно необузданым. Они энергичны, трудолюбивы, но временами поддаются лени. Люди творческие, оригинальные, сильные и жизнерадостные.

Знак Льва проецируется на сердце, желчный пузырь, грудной отдел позвоночника и спину. Болезни этого знака — болезни сердца, позвоночника и спины, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, аневризмы, инфаркты, тахикардия, гипертония, желочно-каменная болезнь, боли в спине. Так же это заболевания позвоночника: спондилезы, остеохондрозы.

Как правило, люди, родившиеся под знаком Льва, наделены огромной физической энергией и восстанавливающими силами. Но им необходимо контролировать трату энергии, находить время для полноценного сна и вовремя устраивать себе кратковременный отдых, если они чувствуют усталость, особенно во время работы.

Диета должна быть богата белками и бедна сахаром и крахмалом. Насыщенные жиры способствуют ожирению и развитию атеросклероза. Постное мясо, птица, сыр, яйца, бобовые в диете обеспечивают организм необходимым количеством белка и улучшают кровообращение.

Предупредительным сигналом развития атеросклероза и ишемической болезни сердца, как правило, являются учащенное дыхание или одышка, боли за грудиной или в спине. В это время необходимо срочно принять меры и изменить многие привычки. Прежде всего, необходимы в достаточном количестве полноценные белки.

Энергетическая соль Львов — сульфат магния. Она важна для восстановления нервной системы, которая изрядно изнашивается с расходом энергии. Кро-



ме того, магний активизирует ферменты углеводного и энергетического обмена, нормализует деятельность мышц сердца и сосудов, стимулирует функцию кишечника и способствует выведению холестерина из организма, а также помогает образованию белка в крови и поддерживает естественную текучесть крови. Ценные источники сульфата магния — лимоны, рожь, миндаль, грецкий орех, огурцы, салат, лук, яблочки, сливы, голубика. Сердечное напряжение хорошо снимают апельсины сливы. Наиболее важными являются витамины С и Е, причем из натуральных продуктов.

Для восстановления энергии Львам полезно 10–15 минут глубоко подышать на свежем воздухе. При болях в спине неплохо наложить теплый капустный лист с кашицей из смеси папоротника и капустных листьев. Весной очень желательно употреблять салаты из всех доступных сырых овощей и трав. Энергетически позитивно на Львов действуют травы: адonis, арника, боярышник, валериана, зверобой, золототысячник, календула, калина, крапива, смородина черная, тысячелистник, фенхель.

Королевский обед или ужин, состоящий из трех блюд с подачей спиртных напитков, — идеальный прием пищи для Львов. Львы любят наслаждаться хорошей роскошной жизнью, и хорошая еда, несомненно, часть такой жизни. Они любят богатые изысканные блюда и дорогие вина.

К счастью, молодые Львы имеют хорошее здоровье, активный обмен веществ и всегда держат себя в форме, благодаря своей активности. Однако, вре-



мя не стоит на месте, и более зрелым Львам следует помнить о правильном питании и стараться как можно меньше употреблять в пищу жирные продукты.

Важным элементом для Львов является фосфат магния, он необходим для формирования скелетной структуры, нормальной деятельности нейро-моторного аппарата, активизирует пищеварительные ферменты, формирует кровяной белок и регулирует густоту крови. Продукты, которые содержат этот элемент, включают ростки пшеницы и ржи, миндаль, грецкие орехи, семена подсолнечника, фиги, лимоны, яблоки, персики, кокосовый орех, рис, дары моря, свеклу, спаржу, яичный желток. Для крови полезны говядина, мясо ягненка, домашняя птица, печень, свежие овощи, фрукты и плоды, зеленый салат, сыр, цельное молоко, йогурт.

Львам также рекомендуются продукты, богатые железом. Это — шпинат, изюм, финики. Сливы, груши и апельсины помогут уменьшить нагрузку на сердце. В гастрономических предпочтениях Львы неравнодушны к пряной средиземноморской кухне. Чеснок, конечно, не их любимец — большей любовью у Львов пользуются гвоздика, мускатный орех, петрушка.

Если вы хотите сделать приятное Льву, помните, они любят лучшее из лучшего, поэтому пища для них должна быть не просто вкусной, но и красивой.

Если вы родились под знаком Льва, вам присущи сила влияния и мощь, поскольку вашим знаком управляет Солнце, а символом его является царь зве-



рей. И если вы не стали вегетарианцем, то вашей пищей будет подлинная пища льва, а именно — дичь. Лев — огненный знак, и пищу для себя вам следует готовить на открытом огне.

Фрукты, связанные со знаком Льва, кислые и сочные: это ананасы, а также цитрусовые — лимоны, апельсины и мандарины. Естественно, что овощи Льва произрастают в теплом климате: это маслины и кабачки. В рацион Львов (так же как Близнецов и Дев) включаются орехи, однако кешью, семена подсолнечника и грецкие орехи, связанные со Львом, не подходят ни Близнецам, ни Девам.

Со знаком Льва соотносится также чай, особенно китайский зеленый; для тех же, кто родился во вторую декаду Льва, наиболее предпочтителен чай из сассафраса.

Если вы Лев первой декады, то для вас предназначен исключительно оригинальный и очень узкий набор трав: вам подходит только тамаринд и эстрагон.

Если вы родились во вторую декаду Льва, то для гармонизации отношений с вашим партнером, вы можете приправить блюдо его знака анисом, гвоздикой, мускатным орехом или шалфеем. Очень эффективен будет чай из сассафраса.

Если вы родились в третью декаду Льва и вам нужно наладить отношения с каким-либо человеком, вам помогут душистый перец, базилик, чилийский перец, кориандр, тмин, перец, чеснок, имбирь, хрен, горчица или перец, а перечная мята придаст особую пикантность не только блюду, которым вы угостите вашего партнера, но и вашим взаимоотношениям в целом.



Лев должен соблюдать диету, богатую протеином и бедную сахаром и крахмалом. Предупредительный сигнал о необходимости изменить привычки — учащенное дыхание, острыя короткая боль в грудине, сонливость и тошнота. Постное мясо, дичь, куры, йогурт, сыр, яйца и соя поставят нужное количество протеина и улучшат плохое кровообращение.

Львы редко бывают алкоголиками, что, без сомнения, хорошо. Однако красное вино за обедом было бы благотворным, конечно, в умеренных количествах.

Когда раздается звонок в дверь, оказывается, что все-таки один салат он сделать не успел, а шампанское забыл охладить. Однако денег на «светские приемы» этот хозяин не жалеет: у Льва на столе всегда имеется вазочка с икрой и тарелочка с осетриной.

## Дева

Многие, рожденные под этим знаком, остаются холостяками и старыми девами, но некоторые вступают в брак и во второй, и третий раз. У людей Девы отсутствуют романтические начала, иллюзии, они всегда видят недостатки партнера. Реалисты, они расчетливы и аккуратны в делах.

Однако сами они свои недостатков не замечают. Ненавидят грязь, вульгарность, лень. Выносливы и трудолюбивы. В чувствах сдержанны, даже холодны. Тщательно выбирают предмет своей любви: любовь будет гореть ровным пламенем, без вспышек и порывов, давая тепло многие годы. Могут долго ждать от-



ветного чувства. Ярко выраженный тип собственника, у него нет крыльев за плечами.

Всегда расчетливы в выражении чувств и трате денег. Трудолюбивы, пунктуальны до мелочей, терпеливые и практичные «службисты». За серьезными манерами и суровым выражением лица скрыты чистота мыслей и ясность цели. Все, рожденные под этим знаком, как правило, индивидуалисты, предъявляющие высокие требования к окружающим и к себе.

Личность Девы, несмотря на внешнюю доброжелательность и прямоту, всегда остается загадкой не только для окружающих, но и для самых близких. Как правило, они всегда осторожны, уверены в себе, владеют собой и ситуацией.

Знак Девы связан с усвоением пищи и проецируется на область кишечника (ниже пупка): тонкий кишечник, брюшная полость, двенадцатиперстная кишка, аппендикс. И болезни Девы связаны с нарушением функции кишечника, который может быть выведен из равновесия не только пищей, но и погодой, тревогой, плохими взаимоотношениями. Для людей, рожденных под знаком Девы, характерны пищеварительные расстройства, понос, запор, колиты, заворот кишок, аппендицит, перитонит и грыжа.

Дева — один из самых здоровых зодиакальных знаков, если ее повышенный интерес к здоровью остается здравым и не приводит к отчаянию или навязчивым идеям. И поскольку большинство недугов являются результатом возрастающего нервного напря-

жения, очень важно научиться приводить себя в состояние внутреннего равновесия и гармонии.

Девам рекомендуется простая пища, богатая протеинами: постное мясо, птица, рыба, кисломолочные продукты, сыр, орехи, овес, рожь, а также различные овощи своего региона. В рационе Дев желательно присутствие малого количества специй и большого — растительных волокон типа сырых яблок или отрубей. Важно хорошо пережевывать пищу. Улучшает пищеварение тмин. Одно из главных правил в диете — избегать пищи и напитков трудно перевариваемых и раздражающих стенки кишечника. Алкоголь для Дев — сильный яд, и его желательно избегать. Не очень полезны Девам солнечные ванны. Хорошее настроение за едой — залог здоровья. Чай предпочтительней, чем кофе. Кисломолочные продукты очень способствуют росту необходимых кишечных бактерий и улучшению пищеварения.

Для поддержания здоровья Дев очень важны витамины группы В, которые обеспечивают жизнедеятельность буквально всех систем организма, и железо.

Энергетическая соль Дев — сульфат калия, хорошо снимающий беспокойство и активизирующий обмен веществ. Он поставляет кислород к клеткам организма, а также отвечает за общий энергетический баланс. Недостаток калия сульфата может привести к перхоти, потере волос, экземе, прыщам, сухости кожи, а также быстрой утомляемости и запорам. Этим ценным элементом богаты свежие овощи, покрытые зелеными листьями — цикорий, эндивий, салат ромэн, ростки пшеницы, масло из пророщен-



ных зерен пшеницы, овсяные зерна, миндаль, сыр, апельсины, бананы, лимоны, нежирная говядина и мясо ягненка. Продукты, помогающие хорошей усвоемости желудка, — зерновой хлеб, йогурт, неочищенный рис, яйца, творог. Для укрепления желудочно-кишечного тракта Девам полезен чай из ромашки и липового цвета в равных частях. Девам особенно рекомендуется употреблять в пищу дыни, яблоки, груши и папайю, а также лимонный сок. Дающими энергию являются: брусника, валериана, вереск, мелиса, мята, розмарин, ромашка, черная смородина, черника.

Девы любят фрукты, коктейли и хорошие спиртные напитки. Но у них очень чувствительные пищеварительные системы. Надлежащая диета просто обязательна Девам, желающим сохранить хорошее здоровье и жизненный тонус. Важно, чтобы пища не была слишком пряной, острой, обильно приправленной специями и соусами, а также нежелательна жареная пища.

В качестве подслащающего вещества лучше использовать не сахар, а мед. Травяные чаи могут помочь при расстройстве желудка.

Девы очень любят шоколад, но, к сожалению, шоколад может вызывать у них аллергию, проявляющуюся в виде сыпи на коже. Организм Дев плохо переносит лекарства, поэтому Девы должны строго придерживаться рекомендаций врачей.

Для Дев характерна любовь к травам, особенно мяте, петрушке, ванили. Они предпочитают пищу, которая приготовлена и подана привычным способом, а во вре-

мя приготовления блюд Девы не пропускают ни одной операции, для них все имеет ключевое значение.

Как Дева, вы обладаете даром аналитического погружения в свой собственный внутренний мир и во внешние ситуации. Если вы не предпочитаете вегетарианский рацион, самой приемлемой пищей для вас будет телятина.

Из-за сложной натуры Девы основным фруктом этого знака является восхитительный и загадочный гранат. Абрикосы также связаны со знаком Девы.

Овощи такие же, как у Близнецов, — цветная капуста и сельдерей. Деве, как и Близнецам, рекомендуется включать в рацион орехи (миндаль, грецкие орехи, фундук, пекан и фисташки).

Если вы родились в первую декаду Девы, то для того, чтобы наладить гармоничные отношения с партнером, вы можете добавить в пищу его знака лавровый лист, цикорий, корицу, цитрон, розмарин, шафран или кунжут. Неплохо начать или закончить прием пищи чашечкой женьшеневого чая (что рекомендуется не только Девам первой декады, но также и Овнам второй декады, Близнецам третьей декады, Скорпионам второй декады, Стрельцам третьей декады и Козерогам третьей декады).

Вторая и третья декады знака Девы представляют уникальный случай в Зодиаке, когда двум соседним декадам соответствует один и тот же набор трав и специй. Если вы родились в это время, то можете приправить вашу пищу шалфеем или тмином, а десерт украсить ароматами мяты и ванили. К числу ваших специй относится также кардамон.



Основное правило, которому необходимо следовать родившимся под знаком Девы, — избегать пищи и напитков, трудно перевариваемых и раздражающих кишечные стенки. За этим исключением можно наслаждаться большим разнообразием мяса, фруктов и овощей.

Следует уделить большое внимание протеиновой пище, которая быстро переваривается и увеличивает метаболизм, в результате производя энергию.

Минеральная соль Девы — сернокислый калий, который регулирует подачу и распределение масел в организме и способствует доставке кислорода к клеткам кожи. Его дефицит может привести к закупориванию пор кожи, а в результате возникает воспаление сальных желез, экзема, перхоть. Эта соль содержится в цикории, пшеничной муке с отрубями, овсе, ржи, сыре, миндале и постной говядине. В питание следует также включить шпинат, кабачки, цуккини, цитрусовые, сливы, яблоки, груши, финики, миндаль и грецкие орехи.

Она обожает рецепты из книги «О вкусной и здоровой пище». После овощного салатика и печеных баклажанов гости легко смогут встать из-за стола, помогут убрать посуду и даже потом принять участие в увлекательных конкурсах, которые затеяла хозяйка.

## Весы

Весы — это Воздух перемен, стремящийся создать гармонию из хаоса. Это энергия человека, принимающего решения, арбитра, видящего и ту и другую сторону события.



Характер как бы составлен из равных частей доброты, нежности, справедливости, логики, иногда упрямства, нежелания капитулировать. Весы любят давать советы, все рационализировать. Искусство любви они познают рано и сохраняют свои чувства до старости. Их выводы справедливы, точны, разумны и, главное, практичны.

Мужчины, рожденные под знаком Весов, не скряги, но если вы решили сделать вместе с ними покупки, не водите их по местам, где толпится много людей. Они не переносят беспорядочное движение толпы. Они великолепны на сцене, баловни зрителей и судьбы.

Женщины, рожденные под этим знаком, обольстительны, ласковы, капризны, расчетливы. Их главное назначение — любовь. У них нет желания «вить сеть камнем» у мужчины на шее, они стремятся убрать эти камни. В том числе и с жизненной дороги. Интеллектуальны, способны анализировать свои чувства и мысли.

Весы — и мужчины, и женщины — часто действуют исходя из своих первых впечатлений, что чревато ошибками. Периодически самим себе не доверяют, сомневаются в своих силах и упускают благоприятные возможности.

Знак Весы проецируется на поясницу и верхнюю часть таза, почки и мочевой пузырь, и типичные для весов болезни связаны с этими органами. Это такие болезни, как нефрит, цистит, анурия, камни в почках и мочевом пузыре, задержка мочи, ишиас, диабет, высыпание на коже, головные боли. Этот знак



влияет на репродуктивные функции организма, энергобаланс и процессы внутреннего равновесия, асимиляцию и диссимиляцию, железы внутренней секреции, а особенно на щитовидную и паращитовидную железы.

Весы — воздушный кардинальный знак, и его символ весы точно определяет его характер и влияние. В реальный мир они вносят гармонию и равновесие. Весы могут часто колебаться, взвешивать и раздумывать. Они значительно нуждаются в участии других, и если человеческое окружение диссонирует с внутренним состоянием, то нередко возникают неврозы и поражаются вышеперечисленные органы и системы. Организм старается сохранить химический гормональный баланс главным образом за счет дополнительной нагрузки на почки. Продолжительные эмоциональные нагрузки приводят к выработке токсинов, действующих на почки и печень. Посему, если чаши весов душевного состояния начали раскачиваться, необходимо как можно быстрее восстановить равновесие сознания и, соответственно, гармонию в теле. Как правило, у Весов хорошее здоровье, присущее им стремление к золотой середине обычно приводит к своевременной самодисциплине, не позволяя произойти серьезным нарушениям.

Диета призвана укреплять нервную систему и поддерживать гормональный баланс, обмен веществ и функцию почек. В нее важно включать рыбу, яйца, неочищенный рис, постное мясо, различную зелень (особенно петрушку и укроп), а также цитрусовые, курагу, инжир и орехи. Для под-



держки почек необходимо обеспечить организм достаточным количеством витаминов А и Е, йода и меди. Поставщиками витамина А могут служить: рыбий жир, тресковая печень, морковь, облепиха, рябина, абрикосы, тыква, черника, черная смородина, петрушка. Витамина Е много в проросших зернах пшеницы, ячменя, также в неочищенных растительных маслах, отрубях, гречневой и овсяной крупах, люцерне. Йод содержится в морских водорослях, морской рыбе и морепродуктах, в тыкве, фейхоа, кабачках. Медь важна для очищения и омоложения крови, ее недостаток может приводить к развитию анемии, нарушениям белкового обмена и деятельности щитовидной железы. Медь содержит: печень животных и птиц, яичный желток, проросшие злаки, морковь, малина, чечевица, лимоны, грейпфруты, петрушка, чеснок. Неблагоприятное влияние плохого расположения Венеры можно компенсировать, дополняя диету витаминами А и Е, йодом и медью. Медь в организм поставляют редис, устрицы, огурцы и салат.

Энергетическая соль Весов — фосфат натрия, поддерживающий кислотно-щелочное равновесие, силу мышц и облегчающий вывод шлаков. При неблагоприятном положении планет Весы испытывают недостаток в этом жизненно важном элементе. Кожа — хороший индикатор для определения дефицита этого элемента в организме: при его недостатке кожа приобретает желтоватый и болезненный вид. Источниками фосфата натрия могут быть такие продукты, как морковь, свекла, цельное зерно, инжир, изюм,



персики, голубика, миндаль, земляника, яблоки, спаржа, горох, зерно, шпинат, редька, редис, помидоры, пшеница, неочищенный рис и овсянка.

Учитывая склонность Весов к аллергиям, можно рекомендовать ограничивать себя в сладком и стараться не злоупотреблять косметикой. Для поддержания позвоночника (состояния хрящей и межпозвоночных дисков) хорош чай из цветов одуванчика: 1 чайная ложка на стакан кипятка, настаивать 10 минут, пить в течение полутора месяцев.

Весам следует избегать курения, крепких алкогольных напитков, а также нерешительности и отрицательных эмоций. Очень неплохо развивать в себе умение смотреть фактам в лицо. Наиболее эффективная терапия для большинства недомоганий Весов — полный отдых и расслабление в мирном и гармоничном окружении любимых и любящих людей. Целебно действует на Весы звучание способствующей расслаблению и созерцательному состоянию музыки. Для них важна сила воздействия красоты цветов, шедевров искусства и проникновенных бесед с духовными людьми.

Отлично поддерживают и восстанавливают энергетику Весов: брусника, голубика, береза, земляника, черная смородина, спорыш, толокнянка, фиалка трехцветная, хвою полевой, хмель, чабрец, черника.

Как правило, Весы — сладкоежки. Им не столь важно, каким будет основное меню, главное, чтобы его всегда завершал десерт.

Для Весов предпочтительна богатая белками диета с низким содержанием жира и сахара. Они дол-



жны употреблять большое количество жареной рыбы, даров моря, домашней птицы (говядины и свинины нужно стараться употреблять меньше), обезжиренных сыров, йогурта, большое количество свежих фруктов и овощей, зелени, салатов, зерновой хлеб.

Весам необходимо большое количество воды, чтобы обезопасить организм от токсинов. Алкоголь и газированные спиртные напитки плохо отражаются на деятельности почек. Любимые ароматы Весов — гвоздика, имбирь, мята, ваниль.

Если вы родились под знаком Весов, ваша задача — поддерживать равновесие внутри себя и в отношениях с окружающими. Весы занимают уникальное положение среди всех знаков Зодиака, поскольку их основная пища вегетарианская. Многие люди, родившиеся под этим знаком, безусловно, едят мясо, но это для них не столь существенно, как дичь для Льва или рыба для Рыб.

Основная пища Весов — плоды. На старинных картинах и гравюрах фламандцев мы можем увидеть изображение весов, чаши которых нагружены овощами, фруктами и зерном. Вам подходят любые фрукты, овощи и зерно — все дары земли, однако среди них есть некоторые, особенно отчетливо отражающие специфику вашего знака Зодиака. Это фрукты Венеры, которые вы разделяете со знаком Тельца, — особенно яблоки, авокадо, бананы, ежевика, вишня, черника, персики, груши, хурма, сливы, малина, ревень и клубника; из овощей со знаком Весов связаны, в первую очередь, горох, шпинат и томаты.



Если вы родились в первую декаду Весов и хотите установить гармоничные отношения с вашим партнером, используйте ароматы цитрусовых (в первую очередь лимонов и лайма).

Если вы родились во вторую декаду Весов, то (наряду с тремя другими декадами зодиакального круга) вы принадлежите к весьмациальному обществу: чтобы наладить с вашим партнером гармоничные отношения, вы можете использовать лишь две разновидности специй — тамаринд и эстрагон.

Если вы — Весы третьей декады, то для достижения взаимопонимания с вашим партнером вам подойдут практически любые травы и специи, но лучше всего выбрать что-нибудь из следующего списка: тмин, клевер, укроп, фенхель, мята, петрушка, перечная мята, анис, гвоздика, клен, мускатный орех, шалфей и сарсапарель. Исключительно хорош чай из сассафраса, особенно если он также соответствует декаде вашего партнера.

Весам следует избегать пищи, к которой они имеют особое пристрастие, а именно — пищи гурманов: блюд, требующих экзотических приправ и острых соусов, десертов и пирожных. Безопаснее всего — простая пища, обеспечивающая организм необходимыми питательными веществами и витаминами.

Они очень расстроются, если вы прольете на белую скатерть вино или сразу съедите розочку из моркови, которой украшен салат. Ведь для Весов главное, чтобы на столе царили порядок и гармония.



## Скорпион

Скорпион — натура сильная, умеет контролировать свои чувства, и в то же время ему присуща необузданная, яростная страсть. Что бы представитель этого знака ни пожелал, он жаждет завладеть этим немедленно. Знает себе цену, обиды помнит и мстит за них. Ему почти все удается делать без особых усилий, со стороны это кажется скорее простым везением, чем проявлением упорства и воли. Среди людей, рожденных под этим знаком, много святых и грешников. Этот знак покровительствует разведке и полиции, а также преступникам, покрывая совершенные ими правонарушения.

Мужчина-Скорпион — редкий тип, который может кутить в компании, от души смеяться над грубыми шутками, а через минуту превратиться в нежного любовника для своей избранницы. И в то же время он может безжалостно измучить любимую, прежде чем «схватить ее за волосы и утащить в свою нору». Ревность его не знает границ.

Женщина, рожденная под знаком Скорпиона, притягательна, горда, обладает таинственной красотой, уверена в себе. Она видит всех насеквоздь, не признает слабых мужчин, считает, что мужчина должен быть сильным, мужественным и выглядеть на все сто.

Скорпион проецируется на нижнюю часть туловища, половые органы, нижний отдел толстой и прямую кишку, предстательную железу, а также нос, носовые полости и область «третьего глаза». Знак влияет на иммунную и половую системы организма, процессы диссимиляции, скрытые потенции, гипноти-



ческие способности, подсознание трансцендентальные состояния сознания. Типичные заболевания Скорпиона связаны соответственно с этими органами и системами. Это венерические болезни, геморрой, грыжи, простатиты, свищи, рак, катар верхних дыхательных путей, гайморит, цинга, а также СПИД. Появление и распространение СПИДа астрологически связано с пребыванием Плутона в знаке Скорпиона (с 1982 по 1996 год).

Избыток энергии дает Скорпиону нервозность, разрушительные тенденции и деспотизм в проявлениях. Нередко такой человек может стать просто тираном для окружающих. Для сильного Скорпиона характерна способность хорошей самовосстановляемости в очень короткое время. У него очень велика способность к регенерации.

Диета Скорпиона должна быть направлена на усиление иммунитета и поддержку выделительной системы. В целях нормализации уровня липидов в крови. Жирная пища (насыщенная жирами животного происхождения) противопоказана, поскольку она создает предпосылки сердечно-сосудистых заболеваний. Обильная мясная пища и выпивка расстраивают воспроизводительную функцию Скорпиона. В диете следует включать постное мясо, птицу и рыбу, злаки, ненасыщенные растительные масла, морепродукты, яйца, кисломолочные продукты, сою, цитрусовые и достаточное количество овощей и фруктов.

Особенно важен для Скорпиона витамин С, который можно принимать в повышенном количестве. Также это витамины В, Е и железо, поскольку Скор-



пион отвечает за кроветворение. При недостатке этих витаминов в пище можно принимать их аптечный вариант.

Поставщиками железа являются: говяжья печень, гречка, гранаты, грецкий орех, тыква, яичный желток, фейхоа, черная смородина, крапива, морская капуста.

Энергетическая минеральная соль Скорпиона — сернокислый кальций (или сульфат кальция), помогающий поддерживать иммунитет и восстанавливать эпителиальную ткань, предотвращать скопление шлаков. Скорпионы очень подвержены инфекционным заболеваниям, и первыми признаками недостатка данной соли может быть насморк и респираторные инфекции, а в более серьезных случаях гнойные, воспалительные заболевания: гаймориты, плевриты, нефриты и заболевания печени. Основными источниками сернокислого кальция являются: лук, капуста, спаржа, кресс-салат, листья горчицы, лук порей, чеснок, редис, инжир, чернослив, вишня, крыжовник, цветная капуста, редька, пастернак, водяной кресс, помидоры, фиги, кокосовые орехи. Стоит регулярно принимать витамины С, Е и группы В + препараты железа.

Идеальные травы для ванн и чаев: ромашка, мята, чабрец, крапива. Для растирок Скорпиону хороша настойка арники.

Экзотическую пищу Скорпионы готовы есть хоть каждый день, особенно острую и пряную. Вегетарянство по большому счету оставляет Скорпионов равнодушными.



Но острая и жирная пища пагубно сказывается на здоровье Скорпионов, поэтому им очень важно соблюдать правильную диету. Они должны сконцентрироваться на диете, богатой белком, свежих овощах и фруктах, зерновом хлебе. Скорпионам также полезны продукты, богатые кальцием: молоко, сыр, йогурт, творог.

Людям, рожденным под знаком Скорпиона, не рекомендуется обильная пища, особенно это касается вечернего приема. Ужин желателен легкий. Любимые ароматы Скорпионов — базилик, корица, карри, чеснок, имбирь. Также они предпочитают продукты, обладающие ярким красным цветом.

Очень отрицательно влияет на самочувствие Скорпионов алкоголь. Когда у людей этого знака возникают жизненные трудности, они часто глушат свои проблемы в крепких спиртных напитках и совсем забывают о хорошем и правильном питании, что только усугубляет их самочувствие.

Как Скорпион, вы настойчивы, бесстрашны и самоуверенны, т. е. обладаете всеми качествами планеты Марс, управляющей вашим знаком. Вы экспансивны, и ваше меню — одно из самых широких во всем Зодиаке. Так же как и у других водных знаков — Рака и Рыб, — ваша пища связана с водой. Все дары моря распределены между водными знаками: рыба для Рыб, крабы для Рака, а все прочие моллюски — для Скорпиона. Меню Скорпионов включает (не ограничиваясь этим набором) кальмаров, омаров, устриц, гребешки, а также разнообразные супы, жаркое и похлебки из этих моллюсков.

Кроме того, пища Скорпионов — морковь, хмель, лук, черный перец, стручковый перец, редиска, шалот и тыквы. Тыквы оченьочно ассоциируются с праздником Хэллоуин (канун Дня Всех Святых), который отмечается под знаком Скорпиона, 31 октября.

В рацион вашего знака включен самый горький из всех фруктов — грейпфрут, а также арбузы.

Если вы родились в первую декаду Скорпиона, то, чтобы наладить гармоничные отношения с партнером, вы можете выбрать компоненты из следующего набора специй: душистый перец, базилик, чилийский перец, кориандр, тмин, карри, чеснок, имбирь, хрень, горчица, черный перец, перечная мята, кардамон, лакрица, ваниль.

Если вы — Скорпион второй декады, то для достижения гармоничных взаимоотношений с вашим партнером вам подходят столь же разнообразные травы и специи, как и Скорпиону первой декады. Вы можете использовать лавровый лист, цикорий, корицу, цитрон, женьшень, розмарин, шафран, кунжут, анис, гвоздику, клен, мускатный орех, шалфей или сарсапарель. Очень хороший результат даст чашечка чая из сассафраса.

Тыквенные пироги, которые пекут на праздник Хэллоуин до полуночи, можно приправить ароматной ванилью, а после полуночи — мускатным орехом.

Запах лакрицы, столь популярный в этот день, можно получить с помощью лакричного корня до полуночи и с помощью аниса после полуночи. Третья декада Скорпиона вернется к лакричному корню.



Если вы родились в третью декаду Скорпиона, то для установления гармоничных отношений с партнером используйте ароматы кардамона, лакрицы, шалфея, мяты, тмина, ванили и лимона.

Кто ходит в гости к Скорпиону, тот поступает мудро. Потому что этот знак знает толк в кулинарии. Кроме того, его стол всегда сервирован по высшему классу. Скатерть подобрана по цвету к тарелкам, а салфетки сложены таким причудливым образом, что их жалко и разворачивать.

## Стрелец

Стрелец обладает видением лучшей будущей жизни. Его путь — достижение избранной цели. Уникальное сочетание остроумия, интеллекта и целеустремленности обеспечивает ему место среди победителей. Ему нравится работать в гуще людей. Это дружественный, непредвзятый человек, которого интересует больше личность собеседника, а не его регалий.

В любви идет напролом, не смущаясь ничем. Чувства его разгораются быстро. Увлекаясь, теряет голову, забывает обо всем. А вот особой выдержанностью он похвастать не может — бывает ревнивым, грубым. С удовольствием занимается спортом, физической работой, а также художественным творчеством. Знакомится легко и непринужденно и может так же незаметно исчезнуть из поля зрения, как появился. Его привлекут разнообразие, удержать Стрельца дома невозможно, и если хотите сохранить брак, смирийтесь с его непоседливостью. Помните: Стрельцу важ-



но знать, что у него есть дом, где его ждут и по которому он так тоскует в своих дальних странствиях.

Неподделен его интерес к религии, мистицизму, оккультным наукам, всей области таинственного. Смелый исследователь глубинных процессов подсознания, он, не задумываясь, поставит на себе самый рискованный эксперимент.

Знак Стрельца проецируется на нижнюю часть таза, бедра, бедренные кости, копчик, крестец, ягодицы и влияет на кровь и циркуляцию крови и энергии в сосудистой и нервной системах, жировые ткани и покровы, конституцию тела, скелетную мускулатуру и двигательную систему.

Стрельцы склонны к таким заболеваниям, как ревматизм, радикулит, ишиас, заболевания бедер и тазобедренных суставов, невралгии, расстройства нервной и кровеносной систем, двигательная атаксия, параличи, жировое перерождение печени, нарушение производства инсулина, а так же и возможности травм в области тазобедренных суставов.

В целом же, Стрелец обладает хорошим здоровьем, если не подрывать его неправильным питанием, увлечением алкоголем или чрезмерными нагрузками. Обычно недуги Стрельца начинаются в печени, артериальной системе или связаны с нервным напряжением. Патогенное влияние Близнецов, противоположного знака, проявляется в легочных заболеваниях и бронхитах. Пораженный Юпитер (в гороскопе) прежде всего влияет на печень, кровь и производство инсулина. А этих случаях следует ограничить потребление сахара и жиров.



Главная задача диеты Стрельца — укрепление нервной и кроветворной системы, поддержка печени и обеспечение «чистоты» крови. Диета должна быть разнообразна, однако экзотические блюда, копчености и десерты, вызывающие в крови избыток жирных кислот и холестерина, способствуют нарушению кровоснабжения различных органов и систем организма, их кислородному голоданию, поражению сосудистой системы и жизненно важных органов (сердца, печени, мозга).

Для профилактики этих заболеваний в пище Стрельцов должно присутствовать как можно больше ненасыщенных жиров растительного происхождения, которые содержатся в оливковом, соевом, льняном и нерафинированном подсолнечном маслах. В диету следует включать неочищенный рис, овес, фасоль, печень, морковь и ее зелень, петрушку, пастернак. Наиболее важными для печени и кровеносной системы являются витамины: С, Е из группы В — В4 (холин). Витамин С является сильным антиоксидантом и способствует повышению иммунитета, преодолению недомоганий и очищению крови от вредных веществ, а вместе с витамином Е они препятствуют атеросклерозу и нарушениям в системе кровоснабжения. Витамин В4 (холин) помогает организму перерабатывать жиры. Его дефицит вызывает разрушительные изменения клеток печени. Он содержится в яичном желтке, печени и почках животных и рыб, проросших зернах, сое, а также в капусте и шпинате. Для нормальной работы печени и поджелудочной железы Стрелец нуж-

дается в сере. Лучшие источники серы: горчица, чечевица, бобовые, яйца.

Энергетическая соль Стрельцов — двуокись кремния (кремнезем). Кремний повышает иммунитет и устойчивость к инфекциям, помогает при переутомлениях, улучшает память, укрепляет волосы и ногти. Он необходим поджелудочной железе, тканям мышц, костям, соединительной и нервной тканям. Источники кремния: крапива, мать-мачеха, спорыш и хвош. Из овощей богаты кремнием: спаржа, огурец и огуречная трава. Весной и в начале лета следует делать салаты из зелени одуванчика и огуречной травы. Это хорошее кровоочистительное и общеукрепляющее средство. Потребление кофе и острых приправ следует ограничить. Дефицит этой соли в организме проявляется отсутствием здорового блеска волос, слабостью и хрупкостью ногтей, воспалением глаз, болезнью десен. Источник усвоемой двуокиси кремния — съедобная кожура фруктов и овощей, инжир, земляника, чернослив, овес, пастернак, неочищенный рис и спелые вишни.

Для профилактики желчно-печеночных недомоганий Стрельцам рекомендуется регулярно употреблять сырую капусту. Позитивное воздействие на энергетику Стрельцов оказывают следующие травы: аир, анис, багульник, бессмертник, боярышник, валериана, вереск, золототысячник, крапива, красный клевер, мальва, пустырник, тмин, фиалка, хмель, чистотел, шалфей.

Стрельцы любят экспериментировать с едой. Но предпочтение они все-таки отдают местной кухне и спиртным напиткам.



Правящая планета Стрельца Юпитер управляет печенью, поэтому, проявляя даже минимум внимания к ней, Стрельцы имеют все шансы наслаждаться долгой здоровой жизнью. Но нельзя забывать, что жирная пища и пища, богатая крахмалом, а также алкоголь затрудняют работу печени.

Стрельцам полезны следующие продукты: фрукты и овощи, салаты, зеленый перец, фиги, финики, земляника, груши, яблоки, картофель, овсяные зерна, хлебные злаки, яичные желтки. Продукты, вредные Стрельцам, — жиры, сливки, масло, шоколад, конфеты.

Стрельцам лучше есть четыре раза в день понемногу, чем три раза помногу, а также пить большое количество воды и различных жидкостей.

В меню нужно включать жареную птицу и рыбу, брюссельскую капусту, свеклу, помидоры, спаржу, сливы, вишни, апельсины, лимоны, яйца, молоко, йогурт, неочищенный рис.

Если вы родились под знаком Стрельца, вы охотник и искатель приключений. Как и у Льва, также принадлежащего к огненным знакам, ваше меню довольно богато, хотя и не слишком обширно. Если вы не решили вести вегетарианский образ жизни, вашей пищей будут ветчина, свинина и все разновидности сосисок. Подобно Льву, настоящее удовольствие вы испытываете от пищи, приготовленной на открытом огне.

Так же, как и для знака Рыб, для вас предназначены артишоки, брюссельская капуста, эндивий и простая капуста; а из фруктов — финики, фиги и манго.



Фиги можно есть на десерт или включить в рацион в качестве приправы к основному блюду. Частью вашего обеда могут стать также каштаны.

Если вы родились в первую декаду Стрельца, то для гармонизации взаимоотношений с вашим партнером используйте следующие травы и специи: тмин, гвоздику, укроп, фенхель, мяту, петрушку или перечную мяту.

Если вы — Стрелец второй декады, то для того, чтобы установить с партнером гармоничные взаимоотношения, вы можете приправить блюдо, связанное с его знаком, каким-либо из следующих ароматов: душистый перец, кориандр, тмин, карри, чеснок, имбирь, хрен, горчица, перец, перечная мята, базилик или кожура лимона.

Если вы родились в третью декаду Стрельца, то для достижения гармоничных отношений с партнером употребите лавровый лист, цикорий, цитрон, женьшень, розмарин, эстрагон, шафран или кунжут; для десерта можно использовать корицу.

Основное правило питания Стрельца — ограниченное потребление жирной пищи и приправ. Юпитер влияет на печень и артериальную систему и, в случае неблагоприятного расположения, вызывает нарушения в функционировании этих важных органов.

Экзотические блюда и десерты, вызывают в крови излишek кислотообразующих элементов, а также жирных кислот и холестерина, которые, примыкая к стенкам артерий, способствуют нарушению кровоснабжения ног и ступней. Судороги ног и ступней мешают спать. Дефекты коронарных артерий вызы-



вают сердечные приступы, могут быть закупорены и сосуды мозга.

Когда он что-то готовит, то вкладывает в процесс варки, резки и жарки буквально всю свою душу. Стрельцы — это истинные гурманы. И если они собирают гостей, то вечеринка по размаху напоминает пир на весь мир.



# **Зодиак и...**



# Зодиак и аппетит

Стоит только допустить, что судьбами людскими управляет тайный ход планет, как возникает и понимание того, что здоровьем нашей плоти и нашего духа в астрологическом, разумеется, смысле, управляют растения, связанные со знаками Зодиака незримыми кармическими и астральными узами.

Насколько естественна связь между звездами и планетами и нашим психическим и физическим состоянием, настолько же гармоничное и заранее предопределенное место в нашей жизни занимает и пища, по крайней мере, растительная. Если говорить о гармонии со Вселенной, то о прямой зависимости Человека от Космоса знали еще наши предки, но древняя мудрость позабыта расточительными потомками.

Астрологи былых времен и современные астральные целители называют скрытое взаимодействие планет главной причиной возникновения болезней или же волшебного избавления от недуга. Веками и тысячелетиями древним звездочетам были прекрасно известны так называемые принципы «симпатии и антиподии», иными словами, принципы взаимосвязи «недуг — планета — здоровье». Если болезнь была



спровоцирована какой-либо из планет, то ее можно было без труда излечить растением, так или иначе связанным с этой планетой.

В том случае, если симпатическое лечение оказывается бессильным, следует прибегнуть к антипатическому лечению, то есть использовать те растения, которые астрально связаны с планетой, антипатичной по отношению к вызвавшему заболевание небесному телу.

Памятуя об античных авторах, касавшихся в своих трудах темы предсказания будущего по небесным светилам, толкования прошлого и прочих видов гадания и ворожбы — а упоминали об этом и Апулей, и Петроний, и Вергилий, и Овидий, и Плиний, и многие другие, — рука не поднимается написать, что все это досужий вымысел и сущая чепуха!

В самом деле, многие гадания появились в то время, когда человек не был глух к шепоту листвы, плачу ветра, когда на земле водились говорящие звери и птицы, обитавшие в очарованных лесах с избушками на курьих ножках и непременными Бабой-Ягой, Соловьем-Разбойником, а то и Кощеем Бессмертным в придачу!

Одни растения, которые мы едим или используем при лечении всевозможных заболеваний, принято связывать с деятельностью определенных планет, другим растениям приписываются и вовсе уж сказочные качества, в которые, наверное, очень трудно поверить. Хотя кто его знает... В любом случае, например, достоверно известно, какие растения помогают тем или иным небесным знакам пробудить уснувший аппетит. Вам кажется, это ерунда? На самом деле,



неправильное употребление этих растений в пищу может привести к серьезным расстройствам организма. Поэтому рекомендуем запомнить...

### Козерог

Для аппетита поможет сбор из 2 столовых ложек сухих ягод земляники, 1 чайной ложки гибискуса (или мяты), 2 столовых ложек шиповника, 2 столовых ложек боярышника, 0,5 столовой ложки иссопа. Измельчите сбор, поместите в керамическую или стеклянную посуду, залейте литром кипятка, дайте настояться час, процедите и пейте в теплом виде до еды.

### Водолей

Аппетит вернет сбор из 1 столовой ложки листьев мелиссы, 1 столовой ложки мяты перечной, 1 столовой ложки шалфея, 1 столовой ложки лаванды и четверти чайной ложки корня лакричника. Измельчите сбор, поместите в керамическую посуду, залейте литром кипятка, дайте настояться 20 минут, процедите и пейте в теплом виде перед едой.

### Рыбы

Для аппетита поможет сбор из 1 столовой ложки ягод земляники, 1 столовой ложки смородины, 1 столовой ложки клубники, 1 столовой ложки цветков липы, 1 столовой ложки мяты, 1 чайной ложки лимонной цедры. Измельчите сбор, поместите в кера-



мическую посуду, залейте литром кипятка, дайте настояться 20 минут, процедите настой, добавьте меда по вкусу и пейте в теплом виде перед едой.

## Овен

Аппетит вернет сбор из 1 зубка измельченного чеснока, 0,5 чайной ложки хрена, четверти чайной ложки горчицы и четверти чайной ложки кориандра. Измельчите сбор, поместите в керамическую посуду, залейте литром кипятка, дайте настояться час, процедите настой, подсолите по вкусу и пейте небольшими дозами перед едой.

## Телец

Для аппетита поможет сбор из 1 столовой ложки ягод черники, 1 столовой ложки малины и 1 столовой ложки мяты. Измельчите сбор, поместите в керамическую посуду, залейте литром кипятка, дайте настояться полчаса, процедите настой, добавьте мед или сахар по вкусу и пейте в теплом виде до еды.

## Близнецы

Аппетит вернет сбор из 1 столовой ложки цветов огуречника, 1 столовой ложки мелиссы, 1 столовой ложки измельченного корня валерианы. Измельчите сбор, поместите в керамическую посуду, залейте литром кипятка, дайте настояться час, процедите настой, добавьте меда по вкусу, пейте в теплом виде за 20 минут до еды.



## Рак

Для аппетита поможет сбор из 2 столовых ложек плодов ежевики, 1 столовой ложки изюма, 1 столовой ложки мяты перечной, 1/8 чайной ложки лакрицы и 1 чайной ложки мяты лимонной. Измельчите сбор, поместите в керамическую посуду, залейте литром кипятка, дайте настояться час, процедите настой, добавьте меда по вкусу, пейте в теплом виде до еды.

## Лев

Аппетит вернет сбор из 1 столовой ложки цветов календулы, 1 столовой ложки ромашки, 1 столовой ложки липы и четверти чайной ложки семян аниса. Измельчите сбор, поместите в керамическую посуду, залейте литром кипятка, дайте настояться 15 минут, процедите настой и пейте его три раза в день по полстакана до еды.

## Дева

Для аппетита поможет сбор из 1 столовой ложки чабреца, 1 столовой ложки мяты лимонной, 1 столовой ложки огуречника, 1 столовой ложки липового цвета и 0,5 столовой ложки измельченного корня валерианы. Измельчите сбор, поместите в керамическую посуду, залейте литром кипятка, дайте настояться 40 минут, процедите настой, добавьте мед по вкусу и пейте в теплом виде до еды.



## Весы

Аппетит вернет сбор из 1 столовой ложки цветов мальвы, 1 столовой ложки фиалки трехцветной и 1 столовой ложки листьев мелиссы. Измельчите сбор, поместите в керамическую посуду, залейте литром кипятка, дайте настояться 20 минут, процедите настой и пейте в теплом виде 3 раза в день до еды.

## Скорпион

Для аппетита поможет сбор из 2 столовых ложек цикория, 1/8 чайной ложки корицы, 1/8 чайной ложки измельченного лакричного корня. Измельчите сбор, поместите в керамическую посуду, залейте литром кипятка, дайте настояться полчаса, процедите настой и пейте в теплом виде до еды.

## Стрелец

Аппетит вернет сбор из 2 столовых ложек измельченного корня ясеня, 1 столовой ложки пажитника и 1 столовой ложки фиалки трехцветной. Измельчите сбор, поместите в керамическую посуду, залейте литром кипятка, дайте настояться час, процедите настой и пейте мелкими глотками три раза в день до еды.



## Зодиак и алкоголь

Интересно, влияют ли звезды на наши алкогольные пристрастия? И если да, то каким образом? Луна воздействует на наш организм в целом, и естественно было бы предположить, что ее влияние также может распространяться и на прием алкоголя. Астрологи уже давно установили, что между отравляющим действием алкоголя и фазами Луны существует довольно жесткая связь, и в некоторые периоды, грубо говоря, выпивку надо «отдать врагу».

Конкретно дело обстоит следующим образом. В новолуние, а также в предшествующий и последующий день, желательно воздержаться от выпивки вообще. Следующий не подходящий для расслабления день — день первой четверти Луны. Третья, очень опасная фаза Луны, — полнолуние (опять три дня); завершающий период — день последней четверти Луны и вплоть до второго дня после новолуния. Так что прежде чем бежать за бутылкой, надо посмотреть на лунный календарь. Ну и, конечно, вспомнить особенности собственного знака Зодиака.

### Козерог

Благодаря своему честолюбию на любом приеме окажется среди самых известных и богатых людей. При этом он спокоен и малозаметен, предпочитает наблюдать за происходящим со стороны, почти не

вмешиваясь в разговоры, а тем более в споры. К спиртному Козерог тоже достаточно равнодушен. Во время приступов пессимизма, которым он подвержен, Козерог успел узнать, что алкоголь не дает ни отдыхновения, ни забвения. Даже крепко накачавшись, он осознает, что все его проблемы остались с ним, и от этого ему становится только горше. При таком «трезвом» подходе к алкоголю у Козерогов нет опасности спиться. А вот взбодрить свой организм, активизировать вялое пищеварение Козерогам просто необходимо, употребляя перед сытным обедом стаканчик красного или белого виноградного вина.

## Водолей

Окружает себя множеством знакомых и с удовольствием примет участие в каком-нибудь массовом мероприятии, но в то же время любит уединение. В любом случае, где бы он ни находился — среди людей или в полном одиночестве, — он всегда остро воспринимает то, что происходит вокруг. И без того слабая нервная система Водолея от спиртного очень страдает. Внешне крепко выпивший Водолей выглядит нормально, никого не задирает, остается хорошим собеседником, но это стоит ему большого напряжения. Чтобы снять стресс и поддержать свое реноме сильного и уверенного в себе человека, Водолей раз от раза увеличивает дозу спиртного, но уже не находит того расслабляющего эффекта, которое оказывал на него еще недавно простой бокал вина. Так что к водке и другим крепким напиткам Водолею



надо относиться с оглядкой. Лучше пить в небольших дозах, но очень хорошие и дорогие виски, коньяки и мускаты.

## Рыбы

Любят много пить: холодную воду со льдом, с десяток чашек кофе или чая в день, соки. Рыбы отлично знают, что им нельзя увлекаться спиртным, поскольку они очень быстро привыкают к алкоголю. Им следует быть осторожными, принимая приглашения на всевозможные торжества. Осторожность не помешает и во время трапезы — Рыбы склонны к разного рода отравлениям, так что закусывать сомнительными грибами или салатиками им не следует. А тяга Рыб к дегустации всех напитков, что стоят на столе, смешение красного и белого вина, «лакировка» водочки пивом чреваты болезненным похмельем. Конечно, не все Рыбы, которые перед обедом пьют аперитив или после обеда рюмочку ликера, становятся алкоголиками, но, будучи мягкими и податливыми, Рыбы скорее других впадают в этот грех.

## Овен

Излишне прямолинеен, если не сказать хуже, а уж под влиянием алкоголя и вовсе способен на безрассудства. Рюмка-другая — и его тянет совершить какой-нибудь подвиг. Баранье упрямство и нежелание следовать здравому смыслу частенько доводят Овнов до серьезных проблем со здоровьем, и алкоголь иг-

рает в этом не последнюю роль. При неумеренном питье у Овнов возможны расстройства желудка, а также почечные осложнения. Овнам рекомендуется пить шампанское, но не более двух-трех бокалов. А вот красное вино лучше отставить, иначе не избежать головной боли. И вообще: Овну не следует злоупотреблять алкогольными напитками и уж тем более смешивать их, иначе — «ты меня уважаешь?» и «вынос тела, всем встать!» станут для него завершением вечера. Также стоит поберечь голову и лицо, так как именно эти «детали» наиболее подвержены всяким травмам в нетрезвом состоянии хозяина.

## Телец

Существо довольно мирное, но если его сильно задеть — лучше поскорее уносить ноги. Его гнев может быть страшен, особенно если он уже подогрет винными парами. Но и во вполне благодушном состоянии Телец способен нанести серьезный урон вечеринке — его широкой натуре может стать тесно и он захочет слегка встряхнуть компанию. В такие моменты лучше всего попросить Тельца спеть, делает он это самозабвенно, правда, не всегда удобоваримо. Хотя Тельца не назовешь утонченной натурой, он прекрасный дегустатор и способен перепробовать и оценить все вина, предлагаемые гостям, особенно концентрированные, с насыщенным вкусом и ароматом. Обычно эти напитки не подаются холодными, и это только на руку Тельцу, потому что самое уязвимое место у него — горло. Ангину можно подхватить от любого



прохладительного напитка. Уязвима и сердечно-сосудистая система — поэтому, несмотря на физическую выносливость, «употреблять» Тельцу лучше всего в умеренных количествах.

## Близнецы

Обладают такими бесценными качествами, как быстрый, острый ум, превосходное чувство юмора, умение строить фразы. Близнецы — превосходные рассказчики, и вы не успеете глазом моргнуть, как окажетесь в полной власти их обаяния. Близнецы чаще всего равнодушны к выпивке — их мир и без того окрашен в самые яркие краски, и в допинге они не нуждаются. Иногда они могут пригубить легкие сухие вина, а также по достоинству оценить дорогой мускат. В небольшом количестве эти напитки помогают Близнецам восполнить в организме недостающие микроэлементы. Но разгулявшийся не в меру Близнец наутро проснется с головной болью и отвратительным мироощущением. И Боже упаси, Близнецу искать на нетрезвую голову приключений — они найдутся, но совсем на другое место, тем более что с Близнецами чаще, чем с другими знаками, происходят несчастные случаи.

## Рак

По природе своей большие гурманы. Он сервирует изысканный стол и удивляет своих гостей богатством меню. Но в силу своей тонкой душевной орга-



низации и непредсказуемости психики Рак должен с большой осторожностью относиться к алкоголю. Даже пиво может оказать на него нежелательное воздействие. Во-первых, испортится настроение, станет грустно, и он начнет жалеть себя на все лады. Во-вторых, нежный желудок будет сопротивляться молодому вину с такой активностью, что мало не покажется. Если уж Ракам предстоит участие в застолье, то лучше ограничиться парой рюмок водки или бокалом доброкачественного вермута. А вообще, Раки больше других предрасположены к алкогольной зависимости. Им полезней всего пить вина, содержащие фтор, — рислинг, токай, мускатель. Но утренняя головная боль в любом случае Ракам будет обеспечена. Так что лучше не пить вообще — Львам больше достанется.

## Лев

Признанный царь зверей, и чаще всего эту королевскую особу можно встретить на официальных приемах, светских раутах, вечеринках и в прочих людных местах. Львам неизвестно такое понятие, как «золотая середина», уж если они гуляют, то об этом знает весь город. Но Лев должен всегда помнить о своем слабом сердце и о том, что лишнее возлияние ему вообще ни к чему. Иначе после праздника обязательно придется принимать сердечные препараты или, еще хуже — бежать к врачу, потому что похмелье у Льва почти всегда сопровождается неприятными ощущениями в области сердца.



Подвыпивший Лев становится немного хвастливым и глуповатым в глазах окружающих, что явно вредит его авторитету, а им он дорожит больше всего. Кроме того, изрядно выпивший Лев может и потасовку организовать, поэтому и курить во время выпивки Льву не очень рекомендуется — никотин усиливает действие алкоголя. Уж если деваться некуда и пить все же придется, стоит поискать на столе хорошее марочное вино, а также напитки с повышенным содержанием сахара.

## Дева

Считает, что вечеринки и коктейли — это пустая трата времени. Ее практически невозможно встретить в баре, на банкете или приеме. Когда ей все же приходится исполнять светские обязанности, она делает это с большим изяществом, но без особого энтузиазма. Дева предпочитает ограничивать себя в алкоголе, потому что прекрасно знает, какой удар наносит своей печени. Именно у Дев печень слишком нежна, чтобы принимать и спокойно перерабатывать ядовитые вещества, направляемые в организм с алкоголем. И если немного легкого сухого вина Девам даже рекомендуется, то терпкие вина с повышенным содержанием дубильных веществ противопоказаны. Любое алкогольное излишество у Дев отзовется расстройством желудка и нарушением микрофлоры в кишечнике. Большинство рожденных под этим знаком со временем становятся убежденными противниками спиртного.



## Весы

Обожают компанию и поддерживают любое застолье из последних сил. Но сил у них не так много, и «набираются» Весы довольно быстро. Это еще и потому, что закусывать они предпочитают не квашеной капустой, соленым огурцом или жареным мясом, а чем-нибудь сладеньким, а лучше — вообще ничем. Сладкое же, как известно, помогает алкоголю быстрее впитываться в кровь. На следующий день у Весов обычно кружится голова и противно на душе. Но выпитое в меру молодое виноградное вино действует на них лечебно, поставляя в организм йод, медь и марганец — микроэлементы, которых Весам постоянно не хватает. Вообще Весы, как правило, психически и физически очень здоровые люди. Основная опасность для них — переедание и злоупотребление алкоголем, что вызывает болезни печени и почек и, как следствие, головные боли. Поэтому Весам нужно стремиться к умеренности в застольях.

## Скорпион:

Как никто другой любит выпить. Однако выпивка не вовремя, да еще и не в меру может навлечь на Скорпиона кучу неприятностей. Он теряет контроль над эмоциями, которых у него в изобилии. Обидеть других он не успеет, так как навредит прежде всего самому себе. Иногда пьяные разборки Скорпиона могут разрушить его жизнь. Так что лучше ограничиться бокалом шампанского или ароматного доро-



гого мускаты и сидя наблюдать за всеобщим весельем. Не стоит забывать и о том, что алкоголь хоть и враг секса, но друг разрата, а тут Скорпиону равных нет. Так что Скорпиону стоит быть очень осторожным при возлияниях, тем более обильных. Его пренебрежение к опасности, особенно под воздействием «допинга», может привести к печальным последствиям.

## Стрелец

На любой вечеринке он находится в центре самой шумной компании. Он многое умеет делать с удовольствием, в том числе и пить. Сколько талантливых Стрельцов довели свою слабую печень до цирроза! Этого нельзя не учитывать, собираясь на очередную вечеринку. «Стрелецкая» печень склонна к жировому перерождению и совершенно не переносит «стрелецкой водки», хотя у Стрельцов есть тяга к сорокаградусным напиткам. Но людям этого знака предпочтительней выпивать в небольших дозах виноградные вина. Они являются источником усвояемого кремния, в котором Стрельцы нуждаются больше других. Даже в трезвом состоянии водители-Стрельцы носятся сломя голову и потому нередко попадают в аварии. Что уж говорить о вождении в нетрезвом виде — такие эксперименты Стрельцам строго противопоказаны!

## Зодиак и витамины

Витамины произошли от латинского слова «*vita*» — жизнь. Эти органические вещества, необходимые для нормального обмена веществ, поступают в организм человека и животных с пищей или синтезируются в нем. Витамины были открыты в 1880 году, а выделены впервые в чистом виде в 1911 году. Сейчас известно около 50 видов витаминов. В организме они, как правило, не откладываются, а их избытки выводятся органами выделения. Наибольшее количество витаминов имеется в растительных продуктах, но некоторые содержатся только в животных продуктах. При недостатке витаминов в пище в организме развиваются заболевания — гипоавитаминозы.

С точки зрения астрологии витамины относятся к знаку Девы, потому что это мельчайшие вещества, а их усвоение и синтез идет через кишечник — главный орган этого знака. На атласах созвездий Дева изображается держащей в руках колос — знак будущей жизни. Главная звезда созвездия Спика означает колос.

Как колос состоит из множества зерен, так и пища должна содержать большое количество разнообразных витаминов. По способу усвоения витамины делятся на две группы — водорастворимые и жирорастворимые.



Ну а по знакам витамины раскладываются следующим образом.

## Весы и Водолей

Больше всего нуждаются в витамине А (ретинол, каротин). Растворяется в жирах, его недостаток ведет к шелушению кожи и нарушению зрения. Источником витамина А является сливочное, топленое масло, рыбий жир. Каротин, который в организме превращается в витамин А содержится в растениях оранжевого цвета — моркови, помидорах, облепихе, тыкве, апельсинах.

## Козерог и Скорпион

Люди, рожденные под этими знаками, нуждаются в витаминах группы В. Их открыто около 30 штук, они отвечают за работу нервной системы и влияют на обмен веществ.

B1 — дрожжи, бобовые, злаковые, орехи, абрикосы.

B2 — молоко и молочные продукты, дрожжи, капуста, печень.

B3 — мясо, яйца, грибы, почки, сердце.

B4 — соевое масло, кислая капуста, яйца, крапива.

B5 — свекла, фасоль, шампиньоны.

B6 — орехи, фасоль, морковь.

B8 — зеленый горошек, капуста.

B9 — листовые овощи, горох.

B12 — печень, почки, рыба, икра.

B15 — абрикосовые косточки, семечки.



## Стрелец и Рыбы

Им необходим витамин С, причем женщинам — значительно больше, чем мужчинам. В организме он не накапливается и не синтезируется. При его отсутствии развивается цинга. Содержится в черной смородине, цитрусовых, крапиве, хвое, рябине. Предупреждает заболевания дыхательной системы, тормозит рак.

## Рак, Лев, Овен

Им необходим витамин D, который способствует усвоению кальция. При его недостатке развивается рахит, облысение. Он образуется под воздействием солнечных лучей на кожу. Соответствует планете Сатурн. Содержится в сливочном масле, молоке, желтке.

## Дева и Скорпион

Нуждаются в витамине Е, который задерживает старение, влияет на работу мозга, нервов, влияет на плодовитость, сохраняет плод при беременности (при его отсутствии развивается бесплодие). Содержится в растительных маслах.

## Весы, Рак, Телец

Им необходим витамин K, который отвечает за кроветворение. Содержится в зеленых растениях, капусте, моркови.



## **Близнецы, Козерог, Дева**

Нуждаются в витамине Р, который влияет на кровеносные сосуды. Содержится в чае, шиповнике, луке, клюкве, бруснике. Восстанавливает работу печени после отравлений, при диабете и лучевой болезни.

Согласно основным астрологическим канонам, существует не только витаминный, но и минеральный дефицит. Ряд продуктов может помочь вам пополнить запас минеральных элементов, которых не хватает тому или иному знаку Зодиака.

### **Козерог**

**Магний** — телятина, птица, куриные яйца; рыба; хлеб грубого помола, бобовые, гречневая крупа; какао, шоколад; семечки тыквы и подсолнечника, орех; фрукты — цитрусовые, абрикосы, инжир, финики; арбуз; мед.

**Кальций** — куриные яйца; морская рыба; молоко, кисломолочные продукты (в 100 г сыра или 0,5 л молока — дневная норма); бобовые; орехи — миндаль, фундук; малина; мед.

### **Водолей**

**Фосфор** — мясо, печень; рыба; молоко, творог, сыр; куриные яйца; грибы; крупнозернистый хлеб, овсяные хлопья; орехи — грецкие, лесные, миндаль, арахис; мед.

**Натрий** — куриные яйца, птица; ржаной хлеб; перец сладкий, лук; мед.

**Магний** — телятина, птица, куриные яйца; рыба; хлеб грубого помола, бобовые, гречневая крупа; какао, шоколад; семечки тыквы и подсолнечника, орехи; фрукты — цитрусовые, абрикосы, инжир и финики; арбуз; мед.

**Калий** — рыба; красный перец; овощи — картофель, капуста, тыква, кабачки; сухофрукты — урюк, чернослив, изюм, курага; черная смородина; лимон; мед.

## Рыбы

**Цинк** — мясо, птица, печень; морепродукты, рыба; сыры; пивные дрожжи; овощи, бобовые, овсяная крупа, ржаной хлеб; грецкие орехи, арахис; малина.

**Йод** — морская рыба, морские водоросли; куриные яйца; овощи: морковь, помидоры, свекла, огурцы; сливы, виноград.

**Сера** — куриные яйца; телятина; рыба, икра.

## Овен

**Йод** — морская рыба, морские водоросли; куриные яйца; овощи: морковь, свекла, помидоры; фрукты: сливы, виноград.

**Железо** — мясо, печень; куриные яйца; белая рыба; ржаной хлеб; овощи: морковь, свекла, капуста; чеснок; зелень петрушки; сухофрукты; шиповник; яблоки, арбуз; темный мед.



**Кальций** — куриные яйца; морская рыба; молоко, кисломолочные продукты (в 100 г сыра или 0,5 л молока — дневная норма кальция) орехи: фундук и миндаль; малина; мед.

**Фтор** — печень; рыба; овсяная крупа; орехи; крыжовник, клубника; чай, минеральная вода.

## Телец

**Калий** — рыба; красный перец; овощи: картофель, капуста, тыква, кабачки; сухофрукты: урюк, чернослив, изюм, курага; черная смородина; лимон; мед.

**Магний** — птица, телятина; куриные яйца; морская рыба; хлеб грубого помола; бобовые; гречневая крупа; какао, шоколад; семечки тыквы и подсолнечника, орехи; фрукты: цитрусовые, абрикосы, инжир и финики; арбуз; мед.

**Кальций** — куриные яйца; морская рыба; молоко, кисломолочные продукты (в 100 г сыра или 0,5 л молока — дневная норма) орехи: фундук и миндаль; малина; мед.

**Медь** — рыба; печень; хлеб, крупы: овсяная, гречневая; овощи, бобовые; чеснок; орехи; малина; темный мед.

## Близнецы

**Фосфор** — мясо, печень; молоко, творог, сыр; куриные яйца; рыба; грибы; крупнозернистый хлеб, овсяные хлопья; чеснок; орехи: грецкие, лесные, миндаль, арахис; мед.



**Калий** — рыба; красный перец; овощи: картофель, капуста, тыква, кабачки; сухофрукты: урюк, чернослив, изюм, курага; черная смородина; Лимон; мед.

**Калций** — куриные яйца; морская рыба; молоко, кисломолочные продукты (в 100 г сыра или 0,5 л; молока — дневная норма) орехи: фундук и миндаль; малина; мед.

**Натрий** — куриные яйца, птица; перец сладкий, лук; ржаной хлеб; мед.

## Рак

**Цинк** — мясо, птица, печень; морепродукты, рыба; пивные дрожжи; сыры; овощи, бобовые, овсяная крупа; горчица; чеснок; грецкие орехи, арахис; ржаной хлеб; малина.

**Магний** — рыба; телятина, птица, куриные яйца; хлеб грубого помола, гречневая крупа, бобовые; какао, шоколад; семечки тыквы и подсолнечника, орехи; фрукты: цитрусовые, абрикосы; инжир и финики; арбуз; мед.

**Селен** — мясо; морепродукты; куриные яйца; молочные продукты; бобовые; хлебобулочные изделия;

## Лев

**Магний** — телятина, птица, куриные яйца; рыба; хлеб грубого помола, гречневая крупа, бобовые; какао, шоколад; семечки тыквы и подсолнечника, орехи; фрукты: цитрусовые, абрикосы; Инжир и финики; арбуз; мед.



**Калий** — рыба; красный перец; овощи: картофель, капуста, тыква, кабачки; сухофрукты: урюк, чернослив, изюм, курага; черная смородина; лимон; мед.

**Медь** — морская рыба; печень; чеснок; хлеб, крупы: овсяная, гречневая; овощи, бобовые; орехи; малина; темный мед.

**Йод** — морская рыба, морские водоросли; куриные яйца; овощи: морковь, свекла, помидоры; сливы, виноград.

## Дева

**Калий** — рыба; красный перец; овощи: картофель, капуста, тыква, кабачки; сухофрукты: урюк, чернослив, изюм, курага; черная смородина; лимон; мед.

**Железо** — мясо, печень; куриные яйца; белая рыба; ржаной хлеб; овощи: морковь, свекла, капуста; зелень петрушки; чеснок; сухофрукты; яблоки, арбуз; темный мед.

**Сера** — сырье куриные яйца; телятина; рыба, икра; сельдерей.

## Весы

**Фосфор** — мясо, печень; рыба; куриные яйца; грибы; молоко, творог, сыр; крупнозернистый хлеб, овсяные хлопья; чеснок; орехи: грецкие, лесные, миндаль, арахис; мед.

**Калий** — рыба; красный перец; овощи: картофель, капуста, тыква, кабачки; сухофрукты: урюк, чернослив, изюм, курага; черная смородина; лимон; мед.



**Натрий** — куриные яйца, птица; перец сладкий, лук; мед; ржаной хлеб.

**Сера** — сырье куриные яйца; телятина; рыба, икра; сельдерей.

## Скорпион

**Кальций** — куриные яйца; морская рыба; молоко, кисломолочные продукты (в 100 г сыра или 0,5 л молока — дневная норма) орехи: фундук и миндаль; малина; мед.

**Железо** — мясо, печень; куриные яйца; белая рыба; ржаной хлеб; овощи: морковь, свекла, капуста; зелень петрушки; чеснок; сухофрукты; яблоки, арбуз; темный мед.

**Магний** — телятина, птица, куриные яйца; рыба; хлеб грубого помола, бобовые, гречневая крупа; какао, шоколад; семечки тыквы и подсолнечника, орехи; фрукты: цитрусовые, абрикосы, инжир и финики; арбуз; мед.

## Стрелец

**Йод** — морская рыба, морские водоросли; куриные яйца; овощи: морковь, свекла, помидоры; сливы, виноград.

**Железо** — мясо, печень; белая рыба; куриные яйца; ржаной хлеб; овощи: морковь, свекла, капуста; зелень петрушки; чеснок; сухофрукты; яблоки, арбуз; темный мед.

**Натрий** — куриные яйца, птица; перец сладкий, лук; ржаной хлеб; мед.



## Зодиак и здоровье

Считается, что мир растений находится под покровительством Венеры. Но отдельным его представителям соответствуют другие планеты. Зная свой знак Зодиака и управляющую им планету, вы без труда найдете наиболее полезные для вас лекарственные растения. Выращивайте их на даче, ищите их в лесу, на лугу. Общайтесь с ними, и они подарят вам положительную энергию, хорошее настроение и здоровье. Применяйте их при лечении заболеваний, учтывая их свойства и планету, которая покровительствует вам обоим. Эффект лечения будет блестящим. Любите природу и ее щедрые дары. Не рвите растения без надобности, выбирайте из них только те, которые принесут вам действенную помощь в трудную минуту.

Эти астрологические рекомендации не обязывают, а только лишь направляют. Если род вашего заболевания таков, что следует применить лекарственные растения не вашего знака, попробуйте. Лучше выбирайте растения родственных вам знаков. Нарушение астрологических рекомендаций особого вреда, может быть, и не принесет, но пользы от применения «чужих» вам растений будет немного. Лечитесь на здоровье. Делать это правильно и эффективно — большое искусство. Будем ему учиться.



## Козерог

Козерогу покровительствует Сатурн. Поэтому представителям этого знака показаны «сатурнианские» растения.

- **Сосна** — сверхцелебное дерево. Сосновые и еловые шишки — одно из лучших средств при заболеваниях легких. Настоянные на спирту, они широко применяются при кожных поражениях и ревматизме.
- **Дуб** — дерево, кора которого широко применяется в народной медицине как вяжущее, противовоспалительное и ранозаживляющее средство.
- **Каштан** тоже обладает целебными свойствами. Почки, цветы, плоды конского каштана оказывают лечебное действие при ревматизме, тромбофлебитах, женских и сердечных заболеваниях.
- **Корень аира** — средство, улучшающее зрение, слух. Применяется также при заболевании печени, желудка, ревматизме, подагре, гинекологических заболеваниях. Его стоит попробовать жевать заядлым курильщикам для отвыкания от курения.
- **Пастушья сумка** — распространенное растение, обладающее широким спектром лечебных свойств. Часто применяется как кровоостанавливающее средство, а также при энтероколитах, поносах, лечит женские заболевания.
- **Петрушка** известна как хорошее мочегонное, очень эффективна для мужчин при заболеваниях предстательной железы.



- **Повелика** еще мало изучена, из древних источников известны ее антионкологические свойства.

Сатурну принадлежат также дикие яблоня и груша.

Эффективным для Козерога будет лечение травами Водолея, подойдут также растения Девы и Тельца. Лучше избегать использования растений знаков воды: Скорпиона, Рыбы, Рака.

## Водолей

Первым покровителем Водолея является Сатурн, который также покровительствует Козерогу, поэтому Водолеям не стоит пренебрегать «сатурнианскими» растениями. Также Водолеям рекомендуются специфические для их знака растения их второй правящей планеты Уран. Для знака Водолея характерны растения с приятным ароматом, влажные и воздушные:

- Свойства лопуха, малины и укропа известны всем и широко используются в народной медицине.
- **Донник белый** считается мужским растением. Траву пьют от простуды и болей в животе. А **донник желтый** — женское растение — используется при заболеваниях сердца и женской половой сферы. По последним данным, донник применяется и при онкологических заболеваниях.

Эффективным для Водолея будет лечение травами Козерога, подойдут также растения Близнецов и Весов.



## Рыбы

- В свой рацион Рыбам следует включить **буко-вицу и безвременник осенний** — это растения с огромными скрытыми резервами по укреплению и оздоровлению организма. Последний обладает к тому же противоонкологическим действием. В народной медицине безвременник используется как прекрасное средство от подагры, которой так страдают многие Рыбы (особенно ступни ног). Кроме того, луковица этого растения обладает выраженным мочегонным действием.
- Целебные свойства **земляники** общеизвестны. Чай из сорванных во время цветения листьев, имеет общеукрепляющее и хорошо тонизирующее действие. А сердце укрепит наперстянка. Рыбам подойдут растения Скорпиона и Рака.

## Овен

Овен находится под покровительством планеты Марс. И растения ему лучше выбирать «марсианские». Как правило, они имеют кислый или горький вкус, иногда резкий запах и часто — шипы или колючки.

- **Боярышник** показан сердечникам, гипертоникам и людям, страдающим диабетом. Он снижает боли в области сердца, снижает артериальное давление. Используют плоды (3 раза в день после еды), настои и отвары цветов и ли-



стьев боярышника. Кроме того, его можно применять как легкое желчегонное средство.

- **Базилик** — пряное растение. Используется как приправа к пище. Прекрасное противовоспалительное и мочегонное средство, применяется также от вздутия живота (метеоризм).
- **Барбарис** — желчегонное средство. Возбуждает и тонизирует при меланхолии и депрессиях.
- **Крапива** — «трава храбрости и страсти». Растение с широким диапазоном действия и применения. Листья крапивы оказывают кровоостанавливающее, мочегонное и противогорячечное действие.
- **Мята** активизирует мозговую деятельность. Имеет тонизирующее и общеукрепляющее действие.
- **Крушина** регулирует функции кишечника.
- **Рута** — прекрасное средство для Овнов, у которых снижается зрение или неполадки с артериальным давлением.

Эффективным для Овнов будет лечение травами Скорпиона, подойдут также растения Льва. Лучше избегать лечения растениями Весов.

## Телец

Тельцы находятся под покровительством Венеры. Растения, соответствующие этому знаку, удивительно красивы, изысканны, обладают чудесным тонким ароматом. Цветы Венеры — образец совершенства. Достаточно их перечислить: гиацинт, ирисы, левкой,

лилия, ландыш, нарцисс, роза, резеда, камелия, фиалка. Как лечебные средства Тельцам рекомендуются «венерианские» растения: барвинок, сенна, мелисса, мирт, шалфей, тысячелистник, чистотел, щавель. Близки этому знаку фиалка трехцветная, мать-и-мачеха, подорожник.

- **Омела** — растение-паразит, растущее на ветвях деревьев лиственных пород. Жидкий экстракт из молодых листьев омелы используют при гипертонии, легочных и носовых кровотечениях, а также при атонии кишечника. Омела издавна применяется в народной медицине при лечении эпилепсии и истерии, а также как глистогонное средство.
- **Барвинок** понижает артериальное давление, действует также как кровоочистительное, кровостанавливающее и ранозаживляющее средство.
- **Кассия (сенна)** рекомендуется как прекрасное слабительное. Употреблять 1 столовую ложку в день с медом.
- **Мать-и-мачеха** имеет широкий спектр действия, но чаще это растение используют при заболеваниях дыхательной системы. С этой же целью применяется **фиалка трехцветная**, но она еще и надежное средство при хронических кожных заболеваниях, золотухе, нарыах, фурункулах. Применяется внутрь при авитаминозах, медленно заживающих трофических язвах, суставном ревматизме.
- **Мелисса** добавляется в чай. Восстанавливает силы, успокаивает нервную систему, снимает



спазмы, нормализует работу печени, сердца, укрепляет зрение.

- **Вдыхание паров мирта** излечивает мигрень, настойка из его цветов омолаживает кожу.
- **Подорожник** применяется при желудочно-кишечных заболеваниях, пониженной кислотности. Часто применяется как противовоспалительное и ранозаживающее средство.
- **Чистотел** обладает целой гаммой разнообразных лечебных свойств. Противовоспалительное, дезинфицирующее средство. В официальной медицине применяется при лечении онкологических заболеваний, входит в состав фармакологических препаратов.

Эффективным для Тельцов будет лечение травами Весов, подойдут также растения Девы и Козерога. Лучше избегать использования растений знаков воды: Скорпиона, Рыбы, Рака.

## Близнецы

Хозяином и покровителем Близнецов является планета Меркурий, и поэтому Близнецам в первую очередь надо обратить внимание на следующие растения:

- **Анис настоящий** — пряное растение. Его настой применяется как отхаркивающее при бронхитах.
- **Бобы фасоли** показаны при диабете, но не рекомендуются при подагре.

- **Сельдерей** применяется как хорошее мочегонное средство. Показан при лечении мочекаменной болезни.
- **Свекла** рекомендуется Близнецам при малокровии, для регуляции деятельности кишечника, применяется при повышенном артериальном давлении, заболеваниях почек. Свекла показана при нарушениях функций щитовидной железы.
- **Медуница** — легочная трава, применяется при заболеваниях легких и малокровии.
- **Первоцвет лекарственный** — ценное витаминное средство. Отвар корней и листьев употребляется при ломоте в суставах, нервных заболеваниях.
- **Солодковый корень** рекомендуется при легочных и кожных заболеваниях аллергического характера.

Эффективным для Близнецов будет лечение травами Девы, подойдут также растения Водолея и Весов. Лучше избегать использования растений Стрельца.

## Рак

Раку покровительствует Луна. Лунные растения растут вблизи воды или в воде. Как правило, они имеют крупные листья и корни, без запаха или, наоборот, имеют одуряющий запах. Этому знаку принадлежат также губчатые растения.

- **Грибы** — прекрасный источник растительного белка.



- **Салат-латук** — лекарственная пища. Кровоочищительное средство, устраняет кашель, листья латука, приложенные к голове, прекрасное средство от головной боли.
- **Огурец** охлаждает, обладает очистительными и мочегонными свойствами.
- **Перец водяной (горец перечный)** — старое народное средство. Его применяют как испытанное средство при поносах, малярии, маточных кровотечениях и геморрое.
- **Трилистник водяной** в виде настоя и отвара применяется для возбуждения аппетита, улучшения перистальтики желудочно-кишечного тракта. Показан при пониженной кислотности желудка.
- Из традиционных лекарственных растений Раки с успехом могут использовать **шалфей**, эффективно применяющийся при простудных заболеваниях, болезнях печени и желчного пузыря. Он употребляется при неврозах, сердцебиении, неврастении. Также шалфей весьма эффективен при бесплодии.
- **Багульник болотный** — прекрасное средство при бронхиальной астме, туберкулезе, ревматизме, подагре, диабете.

Ракам подойдут также растения Скорпиона и Рыб. Лучше избегать использования растений Козерога.



## Лев

Лев находится под покровительством Солнца, поэтому ему следует выбирать «солнечные» растения:

- **Арника горная** используется в народной медицине как ранозаживляющее средство, очень эффективна при рассасывании кровоизлияний, а также в качестве сердечного успокаивающего.
- **Зверобой** в народной медицине применяют для лечения самых разнообразных заболеваний: печени, сердца, мочевого пузыря, желудочно-кишечных заболеваний, воспалительных заболеваний кожи, как ранозаживляющее и противовоспалительное, при некоторых женских болезнях.
- **Пижма** применяется как противоглистное, желчегонное средство при холециститах, оказывает хорошее действие при поносах.
- **Чистотел** обладает целой гаммой лечебных свойств: врачует печень, очищает кожу, полоскания горла хорошо снимают боль при ангине.
- **Дягиль лекарственный** способствует пищеварению, отвар корней излечивает застарелый кашель. Настоянный на водке, корень этого растения станет прекрасным средством от простудных заболеваний, применяется также при язвенной болезни.
- Растением Льва также является и **подсолнух**, который даже внешне похож на солнце.

Львам подойдут растения Овна и Стрельца. Лучше избегать использования растений Водолея.



## Дева

Девам, как и Близнецам, покровительствует Меркурий. Девам полезны:

- **Медуница** — легочная трава, применяется при заболеваниях легких и малокровии.
- **Первоцвет лекарственный** — ценнейшее витаминное средство. Отвар корней и листьев употребляется при ломоте в суставах, нервных заболеваниях.
- **Солодковый корень** рекомендуется при легочных и кожных заболеваниях аллергического характера.

К растениям Девы относятся также розмарин, чабер садовый, лаванда. Чай с добавлением этих растений окажет на Дев оздоровительное и общеукрепляющее действие.

Эффективным для Девы будет лечение травами Близнецов, подойдут также растения Тельца и Козерога. Лучше избегать использования растений знаков воды: Скорпиона, Рыбы, Рака.

## Весы

Покровительницей Весов, как и Тельцов, является Венера. Растения, соответствующие этому знаку, удивительно красивы, изысканны, с чудесным тонким ароматом. Цветы Венеры — образец совершенства. Достаточно их перечислить: гиацинт, ирисы, левкой, лилия, ландыш, нарцисс, роза, резеда, камелия, фиалка. Весам можно остановить свое вни-



мание на лечебных свойствах чайной розы. Также Весам полезны:

- **Омела** — растение-паразит, растущее на ветвях деревьев лиственных пород. Жидкий экстракт из молодых листьев омелы используют при гипертонии, легочных и носовых кровотечениях, а также при атонии кишечника. Омела издавна применяется в народной медицине при лечении эпилепсии и истерии, а также как глистогонное средство.
- **Барвинок** понижает артериальное давление, действует также как кровоочистительное, кровостанавливающее и ранозаживляющее средство.
- **Кассия (сенна)** рекомендуется как прекрасное слабительное. Употреблять 1 столовую ложку в день с медом.
- **Мать-и-мачеха** имеет широкий спектр действия, но чаще это растение используют при заболеваниях дыхательной системы.
- **Фиалка трехцветная** не только применяется при заболеваниях дыхательной системы, но она еще и надежное средство при хронических кожных заболеваниях, золотухе, нарывах, фурункулах. Применяется внутрь приavitамино-зах, медленно заживающих трофических язвах, суставном ревматизме.
- **Мелисса** добавляется в чай. Восстанавливает силы, успокаивает нервную систему, снимает спазмы, нормализует работу печени, сердца, укрепляет зрение.
- Вдыхание паров мирта излечивает мигрень, настойка из его цветов омолаживает кожу.



- **Подорожник** применяется при желудочно-кишечных заболеваниях, если понижена кислотность, часто применяется как противовоспалительное и ранозаживляющее средство.
- **Чистотел** обладает целой гаммой разнообразных лечебных свойств. Противовоспалительное, дезинфицирующее средство. В официальной медицине применяется при лечении онкологических заболеваний, входит в состав фармакологических препаратов.

Для лечения Весов подойдут также растения Близнецов и Водолея.

## Скорпион

Скорпион, как и Овен, находится под покровительством планеты Марс, поэтому ему подходят все растения Овна. Скорпионам также показаны растения, покровителем которых является планета Плутон, вторая хозяйка этого знака. Растения Плутона таинственны, прекрасны и опасны. Они манят красотой и ароматом, тая в себе угрозу при неправильном их употреблении. Некоторые из них можно использовать в качестве лечебных растений, но очень осторожно, стараясь точно соблюдать необходимую дозировку.

- **Хмель** успокаивает нервную систему, регулирует гормональные функции.
- **Полынь** употребляется в качестве возбуждающего аппетит и улучшающего пищеварение средства.
- **Дурман обыкновенный** — ядовитое растение, в народной медицине почти не употребляется, но входит в состав лекарственных препа-



ратов от бронхиальной астмы, хронических катарах дыхательных путей, при невралгии, хроническом и остром ревматизме. Скорпионам, страдающим этими заболеваниями, стоит попробовать использовать в лечении этих болезней фармакологические средства, в состав которых входит дурман.

- **Конопля и мак** запрещены для использования в домашних условиях из-за наркотического воздействия на организм, но в составе лекарственных препаратов оказывают успокаивающее и обезболивающее действие.
- Свежие и сушеные плоды **бузины**, а также ее цветы, используются при изготовлении потогонных препаратов, а кора и листья — сильнодействующих мочегонных средств.
- Скорпионам также не следует пренебрегать полезными свойствами **чеснока**.

Эффективным для Скорпиона будет лечение травами Овна, подойдут также растения Рыб и Рака.

## Стрелец

Стрелец должен выбирать растения, покровителем которых является планета Юпитер. Это береза, рябина, айва, персик, смородина, финиковое дерево, лавр. Растения Юпитера величественные, как сама планета.

- **Береза** — с лечебной целью применяются почки и молодые листья, весной — березовый сок. Он очищает кровь, изгоняет мочевые и почеч-



ные камни, излечивает желтуху, а вместе с цветами бузины излечивает водянку.

- **Рябина**, чья ценность всем известна. Плоды этого дерева действуют общеукрепляющее, помогают при простудах, головной боли, улучшают пищеварение.
- Мало кому известно, что в лечебных целях в народной медицине издавна применяются **цветы и листья персика**. Настой и отвары из них используются для лечения экземы, нейродермитов, поджаренные ядра персиковых косточек, растертые в порошок и смоченные водой, наносятся на кожу, пораженную диатезом.
- **Айва** для наших широт редкое растение. В лечебных целях применяются семена, цветы, плоды и кора растения. Применяются они при сердечных и почечных отеках. Народные лекари используют отвары листьев и коры айвы при лечении сахарного диабета.
- Из лекарственных трав Стрельцам показаны: **календула** — противовоспалительное средство; **vasilek** — трава очарования, в народной медицине применяется при заболеваниях мочевого пузыря, помогает при подагре, цинге, расстройстве месячных.
- **Майоран, шалфей, репейник, алоэ** широко известны своими целебными свойствами.
- **Буковица** — тоже растение Стрельцов — применяется при заболеваниях желудка, печени, водянке. Прекрасное общеукрепляющее.

Стрельцу подойдут растения Овна и Льва. Лучше избегать использования растений Близнецов.



## Зодиак и вегетарианство

К вегетарианству часто приходят из гуманистических побуждений: никто не имеет права отнимать у другого существа жизнь. Те, кто добавляет к строго вегетарианскому столу молочные продукты, именуются лактовегетариантами; ововегетарианцы не отказываются и от яиц.

Известно, что один и тот же продукт для кого-то является полезным, а для кого-то — нет. Даже травы и лекарства для различных людей, казалось бы, с одним и тем же заболеванием действуют по-разному. Представляется, что самая верная теория питания — это своя собственная, интуитивная. Поэтому в первую очередь пациент ориентируется на его любимые продукты.

Современная диетология, разрабатывая питание, опирается на другие показатели — место проживания, род работы (умственная или физическая), возраст, пол, характер заболевания. Население условно разбивается на группы, и человеческая индивидуальность теряется.

Пожалуй, есть только одно направление в питании, учитывающее индивидуальность личности. Имеется в виду самая древняя наука, официально не признанная, но продолжающая свое существование. Все великие вожди соизмеряли свои действия с советами астрологов. Наука обобщает результаты для всех, а звезды индивидуализируют, проникая в неповторимую суть каждого из нас.

Как известно, знаки Зодиака тесно связаны со стихиями. И их отношение к вегетарианству — тоже.



## Огонь

Вряд ли человек, родившийся под знаком, входящим в стихию Огня (Овен, Лев, Стрелец), захочет стать вегетарианцем, подлинная пища этих знаков — мясо животных. Однако если они все-таки выберут овощное питание, им лучше придерживаться следующих продуктов:

- **Овен:** грейпфрут, арбуз, морковь, репчатый лук, перец, лук-шалот, редиска.
- **Лев:** лимон, апельсин, ананас, мандарин, маслины, кабачки.
- **Стрелец:** финики, фиги, манго, артишок, брюссельская капуста, эндивий, капуста.

## Вода

Для водных знаков (Рыбы, Скорпион, Рак) истинное удовольствие доставляет рыба и разнообразные морепродукты, они спокойно могут обойтись без мяса.

- **Рыбы:** финики, фиги, манго, артишоки, брюссельская капуста, эндивий, капуста.
- **Скорпион:** грейпфрут, арбуз, морковь, хмель, лук, перец, тыква, редиска, лук-шалот.
- **Рак:** кокосы, виноград, лимон, папайя, арбуз, капуста, огурцы, тыква, латук, картофель, репа.

## Земля

Родившиеся под знаком Тельца, Козерога и Девы (стихия Земли) склонны к вегетарианской пище, но не отказываются и от мяса, рыбы.

- **Телец:** яблоки, авокадо, бананы, вишня, персики, груши, хурма, малина, клубника, горох, шпинат, помидоры.
- **Козерог:** канталупа, дыня, айва, свекла, баклажаны.
- **Дева:** абрикос, гранат, бобы, цветная капуста, сельдерей.

## **Воздух**

Из воздушных стихий родившиеся под знаком Весов и Водолея спокойно могут обходиться без мяса, хотя Водолеи тяготеют к знакам Воды и любят рыбу, морепродукты.

А вот родившиеся под знаком Близнецов любят мясо птицы, но и вегетарианство переносят спокойно, как и другие знаки стихии Воздуха.

- **Весы:** яблоко, авокадо, банан, ежевика, вишня, персик, малина, хурма, горох, шпинат, томаты.
- **Водолеи:** канталупа, дыня, айва, свекла, баклажаны.
- **Близнецы:** абрикосы, гранаты, бобы, цветная капуста, сельдерей.



## Зодиак и ловушки

Решили начать правильно питаться? Это дело хорошее и полезное. Только вот обычно мы останавливаемся в самом начале и разочаровываемся в собственной силе воли. Не стоит: у каждого знака есть свои пищевые капканы, которые обойти хоть и сложно, но можно. Главное — помнить о них и не забывать, что, например, Водолею полезнее будет дать себе слабину и скушать кусочек шоколадки, нежели сделать очередной многоэтажный бутерброд. Шоколад просто поднимет настроение, и его больше не захочется, а за одним сандвичем последует второй и третий... А все потому, что бутерброды — и есть та самая подножка, которой нужно опасаться.

### Ловушки для Козерога

Любите баранинку? А мясо-то жирновато получается... Не откажетесь от вареников? Со сметанкой, естественно? А еще вы обожаете сочные пудинги, не можете устоять перед запахом свежеиспеченных булочек и любите полакомиться клецками. Да, полезного в этом мало. Но не все так плохо: вы вполне допускаете и идею правильного питания, основанного на фруктах, и не откажетесь от овощных супчиков. Выкроите время и порадуйте себя овощным супом или хотя бы печеноей картошкой. А вот соленья и копченая рыба ни к чему — вам нужны витамины и



кальций: свежие фрукты и овощи, творог. А также побольше солнца и отдыха.

### Ловушки для Водолея

Вы — фанат сэндвичей и обожаете любые их разновидности: с колбасой, с сыром, с печеночным паштетом и обязательно заправленные майонезом, хреном или кетчупом! Будьте благоразумны: фуршеты, которые вы так любите посещать, не заменят нормальной еды — извольте завтракать, обедать и ужинать. Попробуйте самостоятельно приготовить дома что-нибудь вкусное, например кабачки в сметане, — у вас получится. И постарайтесь обходиться без кетчупа и майонеза, почувствуйте вкус натуральных продуктов.

### Ловушки для Рыб

Вы любите чай и можете выпить больше восьми чашек за день. Кроме того, вы увлекаетесь пивом, джином и лимонадом. Вы питаете слабость к розовому шампанскому, мороженому и курице по-восточному. Жидкость, конечно, необходима, по пусть это будет минеральная вода и сок, а не пиво и нё шампанское. Депрессии лечатся прогулками и соблюдением режима, а не шоколадным мороженым. Когда захочется вкусненького на ночь, ешьте фрукты — вы же их так любите. Или включите интересный фильм и забудьте о голоде со стаканом минеральной воды.



## Ловушки для Овна

Вы не можете пройти мимо стоек с пирожными или бутербродами, обязательно заходите в буфет, когда бываете на железнодорожном вокзале. Вы — активный человек, все время находитесь в движении и никогда не забываете подкрепиться тем, что встречается вам по пути. Не злоупотребляйте фаст-фудом, чебуреками и хот-догами, старайтесь есть как можно больше овощей. Хотя вы обычно и спешите на встречу новым победам, не забывайте мыть руки перед едой и ешьте помедленнее.

## Ловушки для Тельца

У вас хороший аппетит, вы любите поесть и обожаете пирожные с кремом. Еда для вас — одно из главных удовольствий в жизни, и одна мысль о том, что вам придется отказаться от своих любимых блюд, приводит вас в отчаяние. Понятно, что без конфет и пирожных жизнь не мила, но попробуйте иногда заменять их сухофруктами: курагой, финиками, изюмом. А на гарнир к мясу возьмите не картошку, а, например, цветную капусту или брокколи — ведь это тоже вкусно.

## Ловушки для Близнецов

Вы постоянно что-то жуете — орешки, печенье, пирожные, остатки от обеда или ужина. Ваш рот находится в постоянном движении... и вы никак не можете остановиться. Бросайте жирные чипсы, ореш-



ки в сахаре и прочие перекусы (и перекуры!) «за компанию». Вместо кофе и всевозможных энергетических напитков попробуйте зеленый чай — он не только тонизирует, но и хорошо успокаивает. А вам надо беречь нервы.

### Ловушки для Рака

Ловушки: вы считаете, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок, стараетесь приготовить что-нибудь повкуснее и разделить трапезу со своим возлюбленным. Поэтому нет ничего удивительного в том, что ваш вес напрямую зависит от вашей личной жизни. Кроме всего прочего, вы очень любите шампанское и не можете отказаться себе в рыбе и чипсах. Не ищите пути к душевному комфорту в головке сыра или вазочке с гусиным паштетом. Да, вы любите клубнику со сливками, но учтите, что вашей печени (и талии!) гораздо больше понравится зеленый салатик с оливковым маслом. Полюбите его!

### Ловушки для Льва

Вы считаете, что заслуживаете самого лучшего, поэтому, бывая в ресторане, заказываете самые дорогие — и, как правило, самые жирные — блюда в меню. Поверьте, овощи и рыба тоже могут быть предметом роскоши — например, римские патриции ценили рыбу гораздо выше мяса. К тому же эти продукты намного полезнее для сердца и фигуры, убедитесь в этом сами.



### Ловушки для Девы

Вы привыкли доедать за своими детьми и так вошли во вкус, что доедаете и допиваете даже то, что остается от праздничного обеда или ужина. Это вредная привычка! Если вы еще не ступили на путь вегетарианства, может быть, стоит прислушаться к своему организму? Возможно, вы поймете, что вкуснее печеных яблок и гречневой каши (если хорошо ее приготовить) для вас нет еды на свете. Разве что еще винегрет, приправленный лимонным соком вместо уксуса.

### Ловушки для Весов

Вы предпочитаете возбуждающие продукты, такие, как сливки, плоды авокадо, копченый лосось, карри. Вы всегда стараетесь попробовать все, что вам предлагают, и в результате съедаете больше, чем собирались. Поаккуратнее с тортами и экзотической кухней, не перетруждайте почки, желудок и нервную систему. Попробуйте что-нибудь более простое и полезное. Знаете, какую красоту можно сделать из китайской капусты с орехами и отварным куриным мясом? Только поменьше майонеза, пожалуйста.

### Ловушки для Скорпиона

Вас можно отнести к разряду азартных едоков. Вы способны держать себя в узде целый день, но, когда наступает время ужина, вы не можете заставить себя

отойти от стола. Вы обожаете шоколадные бисквиты, сэндвичи с сыром или ветчиной и в результате постоянно набираете вес. Не макайте так много хлеба в соус, откажитесь от жирных бульонов и не перчите всю еду так обильно — вы ведь хотите быть красивым? Сберите свою могучую волю в кулак — баранину с чесноком есть можно, но научитесь останавливаться после первой порции.

### Ловушки для Стрельца

Вы обожаете восточную кухню и несколько злоупотребляете пряностями. Вы не можете заставить себя отказаться от любимого блюда, даже если вам потом и придется мучиться от переедания. Почему бы вам не попробовать рецепты аюрведической кухни? И интересно, и полезно. Если захочется мяса — позвольте себе индейку раз-другой в неделю, представляя, что вы подстрелили ее в джунглях Амазонки. И помните: алкоголь — это скучно, пейте улунский синий чай — вот напиток для неординарных людей!



## Зодиак и гости

Предлагаем вашему вниманию советы, какие блюда могут прийтись по вкусу вашему гостю, в зависимости от его зодиакальной принадлежности. Всем известно, что звезды влияют не только на наш характер, но и на вкусы. Узнайте, чем порадовать вашего дорогого гостя, и доставьте ему гастрономическое удовольствие.

### Козерог

У Козерога к еде одно требование: еда должна быть вкусной. Побалуйте его баараниной по-швейцарски, густым овощным супом. На десерт подойдут вареники с вишней.

### Водолей

Водолею по вкусу больше подходит непринужденная вечеринка, чем званый ужин. В своих кулинарных пристрастиях Водолей совсем неприхотлив. Приготовьте для него аппетитные закуски, дары моря и легкие салаты.

### Рыбы

Конечно, Рыбы любят рыбу. Но им нравятся рыбы, пробуждающие мечты о далеких экзотических странах. Можно приготовить китайские или индонезийские блюда.



## Овен

Если вы пригласили Овна, то предпочтительнее приготовить сочное мясо с острыми пряностями. Не забудьте об овощах! На десерт, подайте экстравагантные лакомства.

## Телец

Телец обрадуется приглашению, а еще больше он обрадуется традиционной кухне с обильными сытными блюдами. На первое можно подать густой суп с сочными кусочками мяса; затем, конечно, говядину, тушенную экзотическим способом. На десерт, удивите его разнообразием фруктов, он это оценит.

## Близнецы

Близнецов интересует не количество, а разнообразие. Пусть будет всего понемножку, но ассорти из разных стран и кухонь. Его не интересует сытная домашняя пища, удивите его экзотикой.

## Рак

Для Рака еда — это целый церемониал. Лучше всего угощать его морепродуктами. Он «с удовольствием» не откажется от грибных блюд, легких овощных салатов. Раки не скрывают своей любви к соусам. Для десерта, подойдут взбитые сливки с фруктами или мороженое.



## Лев

Львы любят роскошь. Поэтому, пригласив его в гости, вам придется раскошелиться на деликатесы. Икра, палтус, балык или дичь в винном соусе. Добавьте к царскому застолью классическую музыку и внимание, достойное королевской особы.

## Дева

Дева — не гурман, и стол для нее не должен ломиться от яств. Она с удовольствием полакомится салатиками из свежих овощей. Для основного блюда подойдет тушеная телятина с рисом и обязательно много зелени. На десерт лучше фрукты.

## Весы

Весам важна не пища, а обстановка и чувство гармонии в процессе ее приема. Им нравятся всевозможнейшие салаты, изысканные соусы. Сладкие блюда доставят им удовольствие.

## Скорпион

Скорпионам нравятся пряные яства с ярко выраженным вкусом. Не бойтесь слез гостя, Скорпион обожает горчицу, хрен, уксус. Он будет в восторге от супа из улиток, запеченных моллюсков. Закончить обед можно сыром гриль.



## Стрелец

Стрельцы являются истинными гурманами. Им нравится любая кухня, они обожают кулинарные путешествия по кухням народов мира. Приготовьте для них свинину под кисло-сладким соусом. На десерт подойдет сдобная выпечка.

# **Лунное питание**



Человек в представлении астрологии — это мельчайшая частица Вселенной, отражающая во всей полноте ее свойства. Человек не игрушка в руках судьбы и случая, он сам строит свою жизнь и пожинает плоды своих действий, добрые или злые, во многом благодаря тому, вписывается ли он в ритмы окружающей среды, включая Космос, или идет наперекор им. Нарушена гармония организма с самим собой и с миром, в котором он существует, — и человек чувствует себя несчастливым, ему действительно не везет, все дается ценой больших усилий.

Облегчить себе жизнь — значит гармонизовать ее, войти в ритм естественного течения событий. И в этом может помочь лунный календарь с фазами Луны и временем ее восхода и захода.

Если вы хотите получить хороший результат, нужно выбрать день, когда и знак Зодиака, и порядковый номер лунных суток благоприятствуют вашему начинанию.

Но тут же возникает вопрос: а что важнее? Чему отдать предпочтение, если знак Зодиака обещает одно, а лунный день — другое? Увы, важно и то и другое.

Одно можно сказать со всей определенностью: если что-либо рекомендуется делать или на растущей, или на убывающей Луне, то такая рекомендация будет

первостепенной. То есть, сначала нужно учитывать лунную фазу, а уж затем день и знак Зодиака.

Лунные ритмы чрезвычайно важны для живого организма, ибо Луна — ближайшее и наиболее сильно (после Солнца) действующее на нас небесное тело. Даже обыкновенный суточный ритм в основе своей не солнечный, а лунный. В лабораториях США по изучению сна доказано, что биологические часы человека заведены не на 24, а на 24,5–25 часов, что соответствует лунным суткам, равным 24 часам 48–50 минутам (от одного до другого восхода Луны).

Фазы Луны, зависящие от падения земной тени, отражают взаимное расположение Земли, Луны и Солнца, а следовательно, и совместное влияние Луны и Солнца на Землю и издавна используются для определения лунных ритмов. Образное мышление астрологов и их метод постоянно сравнивать различные ритмы привели к аналогии циклов смены лунных фаз (их четыре) и времен года (их тоже четыре).

Так, лунная «зима» — 7 дней с центром в новолуние — период уменьшения жизненной активности, спада биоритмов, а лунное «лето» — 7 дней с центром в полнолуние — напротив, период прилива жизненных сил с максимумом подъема биоритмов в полнолуние.

Таким образом, с точки зрения биоритмики нашего организма лунный цикл разделяется на две половинки приблизительно по 14,5 дня каждая: период растущей Луны — от новолуния до полнолуния и период убывающей Луны — от полнолуния до новолуния. В период растущей Луны человек более акти-



вен, энергичен, биоритмы у него как бы идут вверх, он более удачлив в начинании любого дела, в том числе и в лечении хронических болезней. В период убывающей Луны жизнеспособность организма снижается, человек менее активен, чувствует усталость, все у него продвигается «со скрипом».

Отсюда простейшее правило гармонизации жизни «по Луне»:

На период растущей Луны планируйте самые важные и ответственные дела (особенно важные телефонные звонки и письма — они получаются очень убедительными), а на период убывающей Луны — дела уже налаженные, не требующие особых усилий. Важный для вас телефонный звонок, произведенный при убывающей Луне, скорее всего не даст желаемого эффекта, ведь на другом конце провода вас слушает человек, у которого тоже биоритмы на спаде. Он скорее переадресует вас в другую инстанцию, чем станет вникать в вашу проблему.

Убывающая Луна уменьшает силу, энергию, ускоряет исход заболевания, способствует завершению дела.

Особое внимание обратите на фазу полнолуния (три дня: день перед полнолунием, дата полнолуния и следующий день) и фазу новолуния (тоже три дня).

Полнолуние неблагоприятно действует на нашу психику, мы немного взвинчены. Особенно чувствительны к влиянию полной Луны женщины. Но и мужчинам тоже в полнолуние не рекомендуется принимать ответственные решения, ходить с непокрытой головой по улице и спать в лунном свете. Что-то есть в этом свете, еще не известное науке: выложите на



ночь в свет полной Луны острую бритву, и утром ею невозможно будет побриться, настолько она затупится. Отчего — никто не знает.

Лекарства, принятые в полнолуние, действуют сильнее и в то же время активнее проявляют свое побочное действие. Спиртные напитки в полнолуние категорически противопоказаны, маленькая рюмка может обернуться большой бедой: именно в полнолуние человек охвачен жаждой деятельности, а какова она — с затуманнымыми мозгами — вы прекрасно представляете. Поэтому свадьбы и другие празднества постарайтесь не приурочивать к полнолунию.

В новолуние организм на самом дне спада жизненной активности, иммунитет наиболее слаб, возрастает вероятность ошибок и сбоев в поведении. В новолуние алкоголь отравляет сильнее, чем обычно, увеличивается риск подхватить дурную болезнь. В новолуние и несколько следующих за ним дней чаще происходят кровоизлияния в мозг, инфаркты, приступы эпилепсии. В новолуние мужчины психически напряжены, агрессивны, нервны и малообщительны — в это время к ним лучше не обращаться с просьбами. В новолуние и два-три дня после него, будьте осторожны с сомнительными пищевыми продуктами (консервами, покупными тортами, яйцами, алкоголем и т. д.): велика опасность отравления.

В лунном месяце имеются четыре критические точки — это дни точных фаз. Эти дни указаны в календаре с указанием точного времени, когда Луна и Солнце встанут по отношению друг к другу на условное



расстояние, которое считается напряженным и критическим.

Первая четверть лунного месяца бывает, как правило, на 7–8 лунные сутки. Вторая четверть или полнолуние — с 14 по 17 лунный день, но чаще всего в 15 или 16 лунный день. Третья четверть падает на 22–23 лунный день. Четвертая четверть — это окончание лунного месяца, момент новолуния, который начинает лунный ритм нового месяца. Четыре критические точки лунного месяца (новолуние, полнолуние, дни первой и третьей четвертей) — это время аварий и катастроф, дорожно-транспортных происшествий и обострения заболеваний. Это также время переключения внутренних процессов, которые влекут за собой нестабильность энергетического состояния человека и уязвимость его психики. Ослабленность организма снижает иммунитет человека, ухудшается снабжение мозга кислородом.

Влияние Луны оказывается и на том, насколько быстро и интенсивно организм усваивает или, наоборот, выводит пищу. Кроме того, с перемещением Луны по знакам Зодиака связано усиление или ослабление вкусовых качеств продуктов.

Преимущество питания, основанного на правильном выборе времени в соответствии с природными и лунными ритмами, заключается в том, что организм восстанавливается без внешнего вмешательства, вам не потребуются дополнительные препараты — только натуральные продукты. Вы не будете изнурять себя длительными голодовками. А самое главное — лунная терапия не имеет побочного эффекта.

В день новолуния голодание очень полезно для здоровья, так как помогает предупредить многие болезни. Можно без ограничений пить различные напитки — молоко, отвары трав, минеральную воду, лишь бы они не содержали сахара и соли. Жидкая диета ускоряет и дополнительно улучшает обмен веществ, помогает удержать вес, которого вы достигли в полнолуние. Энергия полнолуния и новолуния благотворно влияет на ваши действия. Только в эти дни можно достичь единения наших поступков с законами природы.

В полнолуние организм особенно восприимчив к пище, чувство голода в эти дни ощущается особенно остро, поэтому именно в это время вы рискуете набрать лишний вес. В полнолуние хорошо проводить дни фруктов и соков, а также пост. Также в полнолуние лучше не употреблять крепких спиртных напитков — они приносят особый вред, человек быстрее хмелеет. Блюда со взбитыми сливками, пышные воздушные пирожные, омлеты получаются безупречно, так как в это время усиливается пенообразование.

Запомните: под влиянием Луны в Рыбах вы можете незаметно для себя съесть больше мучного, чем обычно.

Ущербная луна способствует выведению из организма вредных веществ и шлаков. Ешьте в это время несколько меньше обычного, потому что в этот период накапливаются резервы.

В новолуние активно выводятся из организма вредные вещества. Этот процесс можно поддержать, если в течение нескольких часов ничего не есть. Пейте как



много больше. При молодой Луне организм восприимчив, откладывает запасы. Ешьте меньше обычного, заканчивайте трапезу, не дожидаясь полного насыщения. Обычная пища и в обычных количествах значительно чаще вызывает чувство пресыщения и приводит к полноте, чем когда Луна на ущербе.

Энергия Луны вызывает отливы и приливы не только океанских вод, но и жидкости в нашем организме. И поэтому в полнолуние вода из организма «отливается», если вы не задерживаете ее, питаясь «сухими кормами», и не употребляете сладких, соленых и алкогольных напитков. После полнолуния аппетит усиливается сам по себе, но поскольку Луна в эти дни идет на убыль, то и ваш вес не прибавляется.

Это один из самых легких и действенных способов похудеть — пользуйтесь этой диетой (жидкость минус соль и сахар), и двух килограммов лишнего веса как не бывало! А если вы при этом не будете переедать и в остальные дни, то за год без труда сможете сбросить 24 килограмма ненужного веса.

## Основные правила лунной терапии

### Полнолуние

Лунную терапию лучше всего начать за 2–3 дня до полнолуния. В это время организм чрезвычайно восприимчив (не случайно человек немного прибавляет в весе), особенно в само полнолуние. Поэтому

постарайтесь есть меньше обычного. После 18 часов лучше вообще воздержаться от приема пищи.

### Ущербная Луна

В течение двух следующих недель ущербной Луны вы можете есть спокойно. Организм стал менее восприимчивым, вес остается прежним. Кстати, и чувство голода в это время проявляется не так ярко.

### Новолуние

В это время, как при полной Луне, целесообразно проводить фруктовые, соковые или постные дни, потому что происходит процесс самоочистки организма. Тело освобождается от избыточных субстанций. Необходимо пить какой-либо мочегонный чай.

### Молодая Луна

В течение этих двух недель вам придется проявить чудеса самодисциплины. Голодать не нужно. Вы просто должны есть меньше обычного. Постарайтесь как минимум не наедаться досыгта. Последний раз поесть можно на 2 часа раньше обычного, но не позже 18.00. в период между 15 и 17 часами пейте как можно больше.

# **Нумерология: питание в цифре**



Среди тайн особое место занимают тайны чисел, их возникновение и влияние на людей. Мы сталкиваемся с числами на каждом шагу, они сопровождают нас от рождения и до последних дней. Без них мы не мыслим своей жизни. Какую роль они играют в нашей судьбе?

Наука о числах — нумерология — входила в область сокровенных знаний самой образованной и просвещенной верхушки древних государств: египетских жрецов, ассирийских магов, индийских браминов. Жрецы древнего Мемфиса утверждали: «наука чисел и искусство воли — вот два ключа магии, они открывают все двери вселенной». Пифагор, излагая своим ученикам эту таинственную науку, говорил, что от того, насколько человек знаком с магическими свойствами чисел, насколько он умеет их использовать, настолько он властвует над своей судьбой.

Нумерология здоровья может помочь в самых разных областях нашей жизни. Чтобы узнать, чем именно, необходимо сложить цифры дня вашего рождения. Из даты рождения, например, 13 сентября 1989 нам необходимо сложить  $1 + 3 + 9 + 1 + 9 + 8 + 9 = 40$ ,  $4 + 0 = 4$ . Итак, число, которое в итоге нужно расшифровывать, — «4». Оно и расскажет, чего вам стоит опасаться и чего придерживаться — в частности, в питании.

# Что означают эти цифры?

## Единица

Солнце. Сила, индивидуальность, созидание. Люди этого числа — прирожденные лидеры. «Единички» активны, агрессивны и амбициозны, всегда стремятся занять первые места, могут быть совершенно безжалостны и способны ради карьеры жертвовать всем, в том числе и отношениями с окружающими. Это число победителей, но и тиранов. Счастливый день недели для числа 1 — воскресенье.

Предрасположенность к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, склонность к глазным болезням и астигматизму. Особое внимание следует обратить на аритмию, тахикардию, нарушение циркуляции крови. В преклонном возрасте необходимо следить за артериальным давлением. Очень полезны длительные пешие прогулки.

Единице полезны: огуречник аптечный, ячменный хлеб и ячменная вода, чабрец, очанка, щавель; лимоны, апельсины, финики, имбирь, изюм; ромашка, шалфей, гвоздика, мускатный орех, женщиненевый корень, лаванда, лавровый лист; мед.

Годы жизни, в которые необходимо пристально наблюдать за своим здоровьем: 19, 28, 37, 55. Месяцы усиленной профилактики: октябрь, декабрь и январь.



## Двойка

Луна. Люди числа 2, как правило, мягки, артистичны и обаятельны, могут легко приспосабливаться к обстоятельствам. Часто им бывает свойственна пассивность и отстраненность. Им присущи изобретательность и интуиция, однако они не слишком часто преуспевают в осуществлении своих планов. Они более склонны к размышлению, нежели к действиям. Эти люди бывают часто подвержены депрессиям. Очень хорошие отношения устанавливаются у них с людьми числа 1. Счастливый день недели для числа 2 — понедельник.

Предрасположенность к заболеваниям желудка и пищеварительной системы в целом. У женщин возможны проблемы со щитовидной железой. По возможности тщательней следите за качеством и режимом питания.

Двойке полезны: подорожник, льняное семя, семена рапса, цикорий, салат, капуста, дыня, репа, огурцы, зеленый лук, бананы.

Годы жизни, в которые необходимо пристально наблюдать за своим здоровьем: 20, 25, 29, 43, 47, 52, 65. Месяцы усиленной профилактики: январь, февраль и июль.

## Тройка

Юпитер. Три — число троицы. Обычно люди этого числа — энергичны, талантливы, дисциплинированы, что почти всегда позволяет им добиваться



больших успехов в избранных ими областях деятельности. Как правило, они никогда не удовлетворяются малым. По характеру они очень горды и независимы, им нравится контролировать ситуацию, командовать и приказывать. Чаще всего, наилучшие отношения у них складываются с теми, чье число составляет 3, 6 или 9. Счастливый день для числа 3 — четверг.

Предрасположенность к перенапряжению нервной системы, повышенной утомляемости и депрессиям, а также кожным заболеваниям.

Тройке полезны мята, шафран, мускатный орех, шалфей, гвоздика; спаржа, ревень, барбарис, оливки, миндаль, инжир, орехи; свекла, яблоки, персики, гранаты, ананас, виноград, черника, клубника, крыжовник, вишня.

Годы жизни, в которые необходимо пристально наблюдать за своим здоровьем: 12, 21, 39, 48, 57. Месяцы усиленной профилактики: декабрь, февраль, июнь, сентябрь.

### Четверка

Уран. 4 — число времен года, число сторон света, число стихий. Люди этого числа обычно смотрят на вещи со своей особой точки зрения, что позволяет им находить скрытые от остальных детали. Одновременно это обычно и становится причиной их несогласия с большинством и стычек с окружающими. Они редко стремятся к материальному успеху, будучи не слишком дружелюбными, они часто бывают одино-



ки. Наилучшие отношения устанавливаются у них с людьми чисел 1, 2, 7 и 8. Счастливый день недели для числа 4 — воскресенье.

Предрасположенность к заболеваниям, трудно поддающимся диагностированию. Сложные и редкие заболевания — для четверки «обычное дело». Если у вас возникнут сомнения в правильности поставленного участковым терапевтом диагноза, лучше дополнительно проконсультироваться у специалистов. Так же склонность к анемии, головным болям и заболеваниям позвоночника. Дополнительный совет — по возможности снизить прием лекарств.

Четверке очень полезны овощи и фрукты, имеющие зеленую окраску, а также баклажаны, кольраби и сельдерей. Постарайтесь меньше употреблять красного мяса.

Годы жизни, в которые необходимо пристально наблюдать за своим здоровьем: 13, 22, 31, 40, 49, 58. Месяцы усиленной профилактики: январь, февраль, август, сентябрь.

## Пятерка

Меркурий. 5 — число чувств. И люди этого числа действительно крайне чувствительны. Обычно по натуре они очень живые, импульсивные, легкомысленные, склонны к риску, очень ценят удовольствия. Как правило, они легко возбудимы и часто бывают подвержены нервным расстройствам. В бизнесе люди числа 5, как правило, преуспевают и очень быстро выправляются после неудач. Наилучшие отношения



обычно складываются у них с обладателями того же числа. Удачный день недели для числа 5 — среда.

Предрасположенность к неврозам, повышенной возбудимости, истощению нервной системы, бессоннице и мигрени. Самое лучшее лечение — сон, отдых и еще раз сон.

Пятерке полезны валериановый корень, пастернак, петрушка, семена тмина; морская капуста, грибы, орехи всех видов; морковь, капуста, картофель, брюква; овсяный хлеб и овсяная каша, рис.

Годы жизни, в которые необходимо пристально наблюдать за своим здоровьем: 14 лет, 23, 41 50. Месяцы усиленной профилактики: июнь, сентябрь и декабрь.

## Шестерка

Венера. 6 — число, которое считается одним из наиболее счастливых, поскольку является суммой своих делителей:  $6 = 1 + 2 + 3$ . Люди числа 6 — гармоничны и взвешенны, располагают к доверию, хотя иногда бывают слишком упрямы. Они чаще всего очень романтичны и влюбчивы, интересы их, как правило, сосредоточены на доме и семье. Им присущ хороший вкус, они очень располагают к себе, легко сходятся с другими людьми. Счастливый день недели для числа 6 — пятница.

Предрасположенность к заболеваниям горла, носоглотки. Обратите особое внимание на легкие и бронхи. Для женщин характерны заболевания груди. Возможны проблемы с гормональным фоном. Шестерке нужно как можно больше бывать на воздухе.



Шестерке полезны мята, пастернак, соцветия нарцисса, листья фиалки и розы; инжир, шпинат, миндаль, греческие орехи; яблоки, гранаты, дыня, абрикосы, персики, а также все виды бобовых (в том числе соя).

Годы жизни, в которые необходимо пристально наблюдать за своим здоровьем: 15 лет, 24, 42, 51, 60. Месяцы усиленной профилактики: май, октябрь, ноябрь.

## Семерка

Нептун. Число семь — символ удачи и оккультных знаний. Люди этого числа чаще всего становятся философами и мыслителями. Обычно они погружены в собственные мысли и потому несколько оторваны от окружающих. Им также свойственна любовь к разного рода путешествиям. Начинания этих людей чаще всего заканчиваются успешно. Счастливый день недели для числа 7 — понедельник.

Предрасположенность к аллергиям, заболеваниям желчевыводящих путей и раздражениям кожи, а также к ослаблению иммунной системы. Семерке необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями, делать что-то вроде старой добрых зарядки.

Семерке полезны льняное семя, пустырник, мати-и-мачеха, корень женьшень, зеленый чай; цикорий, щавель, курага, овощные соки; капуста, салат, огурцы, груши, яблоки, виноград, арбуз.

Годы жизни, в которые необходимо пристально наблюдать за своим здоровьем: 7, 16, 25, 34, 43, 52, 61. Месяцы усиленной профилактики: январь, март, июль, август, апрель.



## Восьмерка

Сатурн. 8 — самое странное и самое трудное число. С одной стороны его можно представить как сумму  $4 + 4$ , что говорит о том, что характеру его людей вдвое свойственны качества людей числа 4. С другой стороны, число 8 имеет и свои собственные свойства. Например, оно может означать горе, печаль и, одновременно, успех, иногда — мирового значения. Людей числа 8 отличает большая сила воли и резко выраженная индивидуальность, обычно в общении им свойственна внешняя холодность и отстраненность, хотя на самом деле они способны на самые горячие чувства. Счастливый день недели для числа 8 — суббота.

Предрасположенность к заболеваниям печени и суставов. Имеется склонность к ревматизму и частым головным болям. Восьмерке очень пойдет на пользу режимное питание и занятия оздоровительным бегом.

Для восьмерки полезны валериановый корень, «медвежье ухо», календула, ромашка, кукурузные рыльца; зеленый чай, щавель, орехи кешью и кедровые, семена подсолнуха (очищенные), грибы; капуста, фасоль, репа, баклажаны, сладкий перец, помидоры, арбуз, клубника, малина, черника, кислые сорта яблок, груши, абрикосы. Дополнительный совет — по возможности избегайте потребления животных жиров и белого мяса.

Годы жизни, в которые необходимо пристально наблюдать за своим здоровьем: 17, 27, 35, 44, 53, 62. Месяцы усиленной профилактики: декабрь, январь, февраль, июль.



## Девятка

Марс. Число 9 часто считается главным числом нумерологии, со специальным, иногда даже сакральным, значением. Связано это с тем, что при умножении на любое число, девятка воспроизводит себя. К примеру,  $9 \times 4 = 36 \rightarrow 3 + 6 = 9$ . Обычно люди числа 9 — прирожденные борцы, они активны, смелы и целеустремленны, за счет чего, как правило, и побеждают. Одновременно люди числа 9 часто попадают во всякого рода неприятные ситуации. Эти люди способны на самые лучшие чувства по отношению к близким. Счастливый день недели для числа 9 — вторник.

Предрасположенность к заболеваниям мочеполовой системы и лихорадкам. Склонность к ослаблению иммунной системы. Слабая сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям. Девятка должна иметь дома значительные запасы чеснока и не расставаться с этим замечательным растением весь осенне-зимний период. Очень полезны контрастные обливания.

Девятке полезны: семена горчицы, полынь, перец, сок крапивы; чеснок, лук, лук-порей, хрень, ревень, рапс, сельдерей, имбирь; грейпфрут, лимон, киви, кислая капуста, клюква, брусника, тыква, черноплодная рябина. Девятке необходимо избегать употребления жирной пищи, следует ограничить себя в алкоголе.

Годы жизни, в которые необходимо пристально наблюдать за своим здоровьем: 18, 27, 36, 45, 63. Месяцы усиленной профилактики: апрель, май, октябрь и ноябрь.



# **Зодиакальные диеты**



Думаем, никто не будет оспаривать тот факт, что все мы совершенно разные. Тем не менее существует немало вещей, которые нас объединяют. Например, желание вкусно и сытно покушать, после чего с чувством выполненного долга растянуться на мягким диване, а наутро обнаружить, что те два «вредных» сантиметра в талии растаяли, как прошлогодний снег. Мечты? Не совсем. Оказывается, чтобы питаться без ущерба для собственной фигуры и организма, достаточно знать не только группу своей крови но и... свой знак Зодиака. Знания эти необходимы для того, чтобы следовать так называемой «зодиакальной диете».

## **Козерог**

Козероги любят экспериментировать над своим здоровьем, причем иногда эти проверки на прочность выходят как бы сами собой. Козерог, занятый каким-то важным делом, может сутками вообще не думать о еде. А потом сутками же отъедаться. Как ни странно, расчетливые и аккуратные Козероги, как правило, питаются бессистемно. Справедливости ради надо сказать, что, если лишний вес начинает мешать Козерогу, он достаточно быстро приводит себя в порядок. К сожалению, это часто делается варварскими и

жестокими методами. При этом ключ к похуданию для Козерога — регулярные очищения организма, выведение шлаков разными способами: травяные ванны, баня, йога и т. п.

В вашем рационе недостает кальция, об этом говорят ваши рыхлые колени и ломкие кости.

**Ваша диета.** Обмен веществ у Козерога вялый и замедленный, отчего в первую очередь страдает костная система. Для Козерогов характерно также крайне плохое пищеварение, поэтому перед едой им не возбраняется выпить что-нибудь стимулирующее, например, немного хереса. Обратите внимание — это единственный знак, которому специалисты дают подобные советы. Пища должна быть богата фосфором и кальцием, особенно зимой. Нужно достаточное количество белка, протеина, продукты, богатые железом и белком. Постарайтесь держать себя в руках всю неделю, тогда вы сможете отвести душу в уик-энд.

## Будни

### *Варианты завтраков:*

- 25 г хлопьев, разведенных молоком, одно яблоко или груша;
- один стаканчик нежирного йогурта, полстакана фруктового сока без сахара, один апельсин.

### *Варианты обедов:*

- два небольших ломтика хлеба с отрубями, смешанный салат из неограниченного набора, две столовые ложки домашнего сыра или 12 г низкокалорийного сыра;



- один стаканчик нежирного йогурта, одно яйцо вкрутую или одна куриная ножка, приготовленная на гриле, большая порция смешанного салата, два хрустящих хлебца.

### Ужин:

- 250 г курицы, приготовленной на гриле (без кожи), большая порция смешанного салата или зеленые овощи.

**В выходные дни** вы можете два раза плотно поесть (в течение обоих дней). Побалуйте себя пиццей, карри, жареным мясом с любым гарниром.

### Водолей

Водолеи питают страсть к еде и слабость к хорошему алкоголю. Но главное препятствие для стройности — недостаточная мотивация. Ну не всегда Водолеи внутренне убеждены, что худеть действительно надо! Отсюда и нестабильные результаты их титанических усилий. Важным побудительным мотивом могут стать эстетические соображения. Скажем, экстравагантный наряд, который они для себя присмотрели, можно натянуть только на худенькую фигуру. А главным инструментом похудения может стать уравновешенное количество потребляемых и расходуемых калорий.

У вас есть проблемы с мочеиспусканием, и от этого опухают лодыжки. Забудьте на время об экзотических видах спорта — вам пока достаточно спокойных уик-эндов, проведенных за городом, на лоне природы.



**Ваша диета.** Водолеи относятся к той категории людей, которым стоит исключить из своего рациона все сладкое — торты, булочки, конфеты и пирожные. Самым полезным фруктом для Водолея является гранат. Молочные продукты станут хорошим завтраком, а стакан кефира прекрасно может заменить ужин. Никогда не отказывайте себе в легких овощных салатах. Поддерживать себя в хорошей форме вам поможет учеба и работа. Пейте побольше воды, чтобы улучшить работу мочевого пузыря, и попробуйте предлагаемую специалистом сандвичевую диету.

Выберите для себя четыре варианта сандвичей на день — сандвич приготовьте из двух ломтиков хлеба с отрубями с одним из следующих наполнителей: 50 г курицы или нежирной ветчины, 75 г соленого тунца, один банан среднего размера, 25 г низкокалорийного сыра, один ломтик нежирного бекона, приготовленного на гриле, с запеченными помидорами, одно яйцо, три столовые ложки вареной фасоли. В качестве гарнира съешьте большую порцию смешанного салата из неограниченного набора.

Видите, даже обожаемые вами бутерброды не всегда будут приносить вред; главное — выбрать правильные продукты, и можно не опасаться ловушек, о которых мы рассуждали во второй главе. Теперь, когда вы составили меню из четырех сандвичей, выберите один вариант плотной закуски из предлагаемого перечня:

- 75 г нежирного мяса, немного жидкой подливы, 75 г вареного картофеля, капуста, морковь;



- 150 г рыбы, приготовленной на гриле, 150 г картофеля, сваренного в мундире, две столовые ложки кукурузных зерен, большая порция смешанного салата;
- большой кусок дыни, 125 г нежирной баранины, немного жидкой подливы, зеленая фасоль, брокколи, один стаканчик нежирного йогурта.

## Рыбы

Для Рыб вопросы питания часто становятся полем битвы. Приготовленное ими блюдо всегда несет еще и смысловую нагрузку. Даже то, к чему Рыбы не приложили своей руки, а купили в готовом виде, они ухитряются напитать своими мыслями и энергией. В результате, каждый съедаемый кусочек оказывается на порядок энергонасыщеннее, чем у любого другого знака. Чтобы израсходовать эти лишние, словно с неба упавшие калории. Рыbam приходится вертеться в двадцать раз больше, чем остальным. Впрочем, Бог, наделив Рыб этой особенностью, позаботился о том, чтобы сжигание калорий было для них не слишком тягостным: самый эффективный способ похудания для Рыб — занятия любовью.

Вас всюду подстерегают опасности: то двери открываются прямо вам в лицо, то вы натыкаетесь на фонарный столб, то скользите на банановой кожуре, брошенной неаккуратным прохожим. Вам надо серьезно заняться собой — вы невнимательны и недостаточно крепки физически.

**Ваша диета.** Не стоит думать, что если человек — Рыба, то он по жизни вялый и безынициативный. Но вот то, что обмен веществ у Рыб действительно замедленный, — неоспоримый факт. Рыбы более других склонны к аллергическим проявлениям и к переутомлению. А укрепить иммунитет можно только правильным питанием. Диета Рыб отражает их знак — лакомитесь всеми возможными морепродуктами, изысканными и не очень, вроде морской капусты и водорослей, из которых кстати можно приготовить экзотический салат. Отказаться придется от консервов, острых пряностей и жареного, особенно в большом количестве жира. Путешествия в далекие экзотические страны для вас лучше любой диеты. Думаю, вам понравятся экзотические салаты с необычными ингредиентами и низкокалорийные напитки, в которые добавлены тропические фрукты.

Выберите из предлагаемого перечня *четыре салата:*

- салат-латук, огурец, манго, две столовые ложки домашнего сыра;
- 50 г нежирной ветчины, апельсин, стручки зеленой фасоли, лук и салат-латук;
- 50 г курицы, цветная капуста, зеленая фасоль, консервированный зеленый горошек, петрушка;
- яйцо всмятку, ломтики помидоров, два филе анчоусов, две вареные, нарезанные кубиками картофелины, четыре оливки, огурец, салат-латук.

К салату добавьте *закуску* из предлагаемого перечня:



- 50 г курицы или нежирной ветчины с яблочным соусом (без сахара), кабачки, цветная капуста, 125 г картофеля в мундире;
- один пирожок с рыбой, 75 г чипсов, большая порция смешанного салата из неограниченного набора.

## Овен

Овны ленивы и любят увлекаться модными диетами. Но даже самое жесткое голодание не даст большого эффекта и тем более не позволит удержать достигнутый уровень. Если Овнам все-таки необходимо похудеть, следует действовать активным образом. Главное и практически единственное лекарство — спорт. Причем спорт достижений и рекордов, фитнесом тут не обойтись. Хорошо, что это импонирует большинству Овнов: энергии у них предостаточно и с честолюбием тоже все нормально. Но нагрузки должны постоянно возрастать. Стоит застрять на каком-то уровне, и все пойдет наスマрку, а с трудом потерянные сантиметры и килограммы снова возвратятся.

У вас рыхлое тело, но вы никак не можете собраться с духом и заняться физическими упражнениями. Постарайтесь найти для себя приемлемый вариант — попробуйте начать танцевать или выберите подходящий вид спорта.

*Ваша диета.* Скажем откровенно — меню, предписанное Овну, не отличается особой изысканностью и разнообразием. Больше всего вам подходят всевозможные каши, рыба, а из овощей — капуста, репа,

редис и свекла. Что еще может порадовать представителя парнокопытных? Безусловно, петрушка, укроп и зеленый лук. Не испытывайте на прочность свой организм, соблюдайте строгий режим питания, а главное — старайтесь воздерживаться от «праздника живота» после шести вечера. Если вдруг вам очень захочется сесть на диету, прежде всего исключите из рациона животные жиры, а также кофе — не стоит перевозбуждать и без того «огненную» нервную систему. По этой же причине огненным знакам следует избегать всего острого и соленого. Вам необходимо ограничиться четырехразовым питанием и отказаться от привычки перекусывать на ходу.

### *Варианты завтраков:*

- одно яйцо всмятку или в мешочек, один тост из хлеба с отрубями, один стаканчик нежирного йогурта;
- 25 г несладких хлопьев, разведенных молоком, одно яблоко, один банан.

### *Варианты обедов:*

- два ломтика хлеба с отрубями, салат из неограниченного набора, 50 г нежирной ветчины или курицы (без кожи), одно яблоко;
- тарелка постного супа, булочка из муки грубого помола, салат из неограниченного набора, 75 г соленого тунца, одна груша;
- 150 г рыбы, приготовленной на гриле, 125 г картофеля в мундире, большая порция смешанного салата из неограниченного набора.

### *Варианты ужинов:*



- 75 г нежирного мяса, вареная морковь или цветная капуста, большая порция смешанного салата из неограниченного набора, заправленного лимонным соком;
- один бифштекс, хорошо прожаренный на гриле, запеченные помидоры, две столовые ложки кукурузных зерен, большая порция зеленого салата, заправленного лимонным соком.

## Телец

Телец любит вкусно поесть, и его пища не всегда бывает здоровой. Диета вредит не здоровью, а настроению. Голодный Телец становится злобным и сварливым. Между тем поголодать, вопреки устоявшемуся мнению об этом знаке, Тельцу не вредно. Но долго придерживаться диеты ни один из Тельцов не в состоянии. Гораздо большего (и стабильного) эффекта можно достичь при помощи режима: питаться строго по часам, не есть тяжелой пищи до полудня, ужинать за шесть часов до сна. Подобные правила производят поразительный эффект. И, самое главное, выдержать ограничения по времени Тельцу несравненно проще, чем отказаться от любимого, пусть и вредного, блюда.

Вы — недостаточно тренированный человек, но тем не менее всегда стараетесь принять участие в любых спортивных играх. Неудивительно, что это для вас оборачивается синяками и ссадинами. Займитесь йогой или плаванием — это безопаснее!

**Ваша диета.** Все Тельцы без исключения любят поесть, поэтому нередко склонны к полноте. Этот представитель семейства «больших и сильных» имеет просто завидный аппетит! С одной стороны, это, несомненно, хорошо, но раз уж мы начали говорить именно о правильном питании, следует учсть его важные моменты. Во-первых, Тельцу, как и Овну, следует научиться правильно жевать, а точнее — пережевывать. Только таким образом вы сможете избежать трудностей с пищеварением и не нанести непоправимого урона своей фигуре. К тому же, обмен веществ у Тельца слишком медленный, поэтому любая избыточная пища грозит моментально превратиться в жир. В свою очередь, в связи с нарушением обмена веществ Тельцы чаще всех страдают от аллергии. В пище должно быть много витаминов А и Е, достаточное количество продуктов, содержащих йод. Обязательно следите за количеством выпитой воды — не более двух литров в день. Постарайтесь удовлетворить свою потребность в еде во время плотного обеда, но в остальное время дня вам придется ограничиваться себя.

### **Варианты завтраков:**

- один тост из хлеба с отрубями, немного мармелада, одно яблоко;
- один ломтик хорошо прожаренного на гриле бекона, запеченные помидоры, два хрустящих хлебца;
- 25 г несладких хлопьев, разведенных молоком, небольшой банан.



### *Варианты обедов:*

- кусок дыни, 250 г куриной ножки, жареной или гриль (без кожи), большая порция смешанного салата, пакетик низкокалорийного печенья, маленький батончик «Марс» или «Сникерс»;
- тарелка постного супа, два хрустящих хлебца, 50 г нежирной ветчины с завернутыми в нее четырьмя столовыми ложками домашнего сыра, большая порция смешанного салата, одна груша, одна чашка горячего шоколада;
- два тоста, 125 г вареной фасоли, запеченные помидоры, 25 г тертого нежирного сыра, два небольших сухих бисквита.

### *Ужин:*

большая порция смешанного салата из неограниченного набора с одним из следующих дополнений:

- две столовых ложки домашнего сыра с измельченным ананасом;
- 50 г мелко нарезанной вареной курицы (без кожи);
- две консервированные сардины в томатном соусе.

### **Близнецы**

Близнецы безалаберны в питании, часто «перекусывают» и не имеют какой бы то ни было системы в этом вопросе. Не спасает даже фантастическая подвижность, присущая этому знаку. Голодание и даже диеты Близнецам категорически противопоказаны —

так можно заполучить целый букет болезней. Чтобы не терять формы и в то же время не издеваться над своим организмом, Близнецам нужно как можно чаще изменять своим вкусам, тем более что во всем остальном они и так это делают постоянно. И побольше новаторства! Соевые и низкокалорийные заменители любимых продуктов, экзотические фрукты, каждый день кухня другой страны — самое эффективное.

Толстые предплечья портят вашу стройную фигуру. Вы никак не можете взять себя в руки и заняться спортом, предпочитаете лежать на солнышке, вместо того чтобы немного поплавать.

*Ваша диета.* У Близнецов, порхающих по жизни, словно бабочки, обмен веществ очень быстрый. При такой быстроте нарушается насыщение крови кислородом, то есть кислород очень быстро расходуется, а поэтому продукты обмена не успевают быстро выводиться из организма. Итог — шлаки подолгу циркулируют в крови. Это вызывает сыпи, нагноение и другие кожные непорядки. Близнецам ни в коем случае нельзя вычеркивать из своего рациона белковые продукты: яйца, сыр, орехи, творог. Чернослив, изюм, курага благотворно действуют на нервную систему. Ну а полакомиться вам полезно оливками и даже арахисом. Иногда можно побаловать себя, любимого, острыми блюдами с разнообразными специями из диковинных стран. Выберите из предлагаемого мною перечня шесть вариантов (у вас будет диета с шестиразовым питанием) и добавьте к каждому из них большую порцию смешанного сала-



та, заправленного лимонным соком. Каждый из шести вариантов рассчитан примерно на 200 калорий.

**Тосты** из двух ломтиков хлеба с отрубями с каким-либо из следующих дополнений:

- 25 г тертого нежирного сыра, запеченные помидоры;
- 25 г вареной фасоли или спагетти, кресс-салат;
- одно яйцо в мешочек;
- мякоть одного банана с двумя столовыми ложками йогурта.

### ***Закуски из мяса и рыбы:***

75 г нежирного мяса или 150 г рыбы гриль с двумя столовыми ложками вареного риса, стручки зеленой фасоли, капуста, сельдерей.

### ***Закуски из картофеля,***

сваренного в мундире: 200 г размятого картофеля с одной из следующих добавок:

- три столовые ложки домашнего сыра;
- две столовые ложки вареной фасоли;
- две столовые ложки натурального йогурта с тертым сыром.

### ***Фруктовые закуски:***

- одно яблоко, один апельсин, один банан (или салат из этих трех фруктов);
- 25 г несладких хлопьев с нарезанной ломтиками грушей;
- половинка дыни среднего размера, 100 г ма-лины (можно свежемороженой), один сухой бисквит.

Впадая (очень часто из-за повышенной впечатлительности) в депрессию, Рак пытается компенсировать дискомфорт едой. А так как он свято верит в принцип — «полезно все, что в рот полезло», то в результате и зарабатывает расстройство пищеварения и нарушение обмена веществ. Ключ к нормализации обменных процессов Раку нужно искать в психологии. Без правильного настроя нечего и думать о стройной фигуре. Главным оружием в борьбе с избыточными килограммами должна стать внутренняя работа, например аутогренинг или другая технология управления, настроением: раджа-йога, медитация. Кроме того, Раку периодически нужно спрятаться от всех в свою норку и посидеть там в покое и одиночестве.

Вы не можете похвастаться тонкой талией, у вас мощная грудь и большой живот. Вам известно, при помоши каких физических упражнений можно стать стройнее, но у вас недостаточно силы воли, чтобы заняться ими.

**Ваша диета.** Рак по природе — раб своего желудка, и ему как никому другому необходимо строжайшее соблюдение диеты. Главное для вас — не пить жидкости и не злоупотреблять соленой пищей, ну и конечно, следить за работой желудка. Рак, несомненно, станет стройнее, если его работа будет связана с острыми, металлическими предметами или механическими приборами.

**Варианты завтраков:**



- полстакана гранатового сока, 50 г грибов, отваренных в воде, один тост из хлеба с отрубями, запеченные помидоры;
- два ломтика хлеба с отрубями, 25 г копченого лосося, лимонный сок;
- половинка дыни среднего размера, одно нарезанное яблоко, банан, несколько виноградин и немного несладких хлопьев.

### *Варианты обедов:*

- половинка авокадо с лимонным соком и 50 г креветок, большая порция смешанного салата;
- две жареные куриные ножки (без кожи) с приправой, приготовленной из двух столовых ложек йогурта, горчицы, порошка карри, помидоров, базилика и лука;
- два ломтика хлеба с отрубями, 25 г икры, сбрзнутой лимонным соком, с огурцами и зеленым салатом.

### *Варианты ужинов:*

- 150 г куриной грудки (без кожи), отваренной в грибном супе, с салатом из спаржи, кресс-салата и апельсина и одной небольшой картофелиной, сваренной в мундире;
- 150 г крабов или устриц с большой порцией смешанного салата, заправленного лимонным соком, 125 г картофеля, сваренного в мундире;
- 125 г нежирного ромштекса (на гриле), 75 г чипсов, запеченные помидоры, цветная капуста, несколько виноградин.



## Лев

Львы, к сожалению, частенько начинают страдать от лишнего веса, когда решают оздоровливать свой рацион. Лев выбирает полезные продукты, но, правильно определившись с качеством, допускает роковую ошибку с количеством. «Чем больше полезного, тем лучше!» — думает Лев, и качество переходит в количество, но на качественно новом уровне — в лишние килограммы и сантиметры. Чтобы похудеть, Льву необходим стресс и адреналин. Лучше всего для этого подходят экстремальные виды спорта. Менее мобильным Львам можно порекомендовать какую-нибудь имитацию агрессии — тай-бо, например, или другую борьбу.

Даже если сейчас вы чувствуете себя достаточно хорошо, следите за своим здоровьем: вас могут начать беспокоить боли в спине, начнет пошаливать сердце. В сексуальном плане вы неутомимы, но и здесь надо понемногу сбавить темп.

**Ваша диета.** Львиное здоровье? Оно будет у вас именно таким, если вы будете следовать заповедям правильного питания. Прежде всего, Львам необходим строгий контроль за сердцем — это ваше «больное место». На помощь в этом случае придет богатая белком пища, призванная помочь плазме крови очиститься от сахара и крахмала. Понадобятся еще и витамины — С и Е. Как истинным хищникам, для нормальной жизни Львам полезно питаться «добычей» из птицы, например индейки или курицы. Но все же, несмотря на явное львиное пристрастие к мясу, особое внимание нужно уделить различным



фруктам и сухофруктам. Среди овощей стоит отдавать предпочтение кабачкам и баклажанам в любом виде. Как никто другой, Львы любят роскошь, поэтому время от времени вам просто необходимо баловать себя деликатесами, вроде икры или дичи в винном соусе. В этой диете основным по калорийности является ужин. Специалисты предлагают вам в течение дня четыре раза перекусить, а вечером плотно поужинать дома или в ресторане.

Выберите из предлагаемого перечня *четыре закуски:*

- один хрустящий хлебец, 12 г низкокалорийного мягкого сыра, один небольшой банан;
- тарелка постного супа или чашка какао, один маленький тост;
- большая порция смешанного салата из неограниченного набора, две столовые ложки домашнего сыра, ломтик ананаса;
- 125 г вареной фасоли, один хрустящий хлебец;
- 100 г рыбы гриль с салатом из помидоров и лука, заправленным лимонным соком;
- один шоколадный батончик, одно яблоко, несколько виноградин.

#### *Варианты ужинов:*

- 250 г курицы без кожи, запеченной с бульоном, луком, помидорами и морковью, 75 г картофельного пюре с добавлением обезжиренного молока, большая порция смешанного салата, 25 г ванильного мороженого;
- 125 г нежирной баранины, приготовленной на гриле, немного жидкой подливы, цветная капуста.



та, 250 г картофеля, сваренного в мундире, булочка с отрубями, ломтики одного банана, запеченные с двумя столовыми ложками рома, в готовом виде добавить две столовые ложки мягкого сыра;

- порция курицы с вареным рисом, ржаная лепешка, салат; можете позволить себе дополнительную порцию пива или бокал сухого вина;
- спагетти с мидиями и томатным соусом;
- кусок дыни, 250 г индейки, зеленые овощи, салат, ванильное мороженое.

## Дева

Деву подводит сочетание заботы о здоровье с любовью к сладкому. Дева начинает метаться от строжайшей морковно-морско-капустной диеты и всевозможных очищающих процедур к наиболее богатой углеводами продукции кондитерский фабрик. Словом, грешит и каётся. Но у человека, никогда не заботящегося о правильном питании, большая часть вредных веществ пищи попросту не усваивается, а свежевычищенный кишечник Девы всасывает их до последней капли. Наилучшего результата Дева может достигнуть питаясь раздельно, по возможности простой пищей, и как можно реже меняя свой рацион.

У вас может сильно выпирать живот, и вы подвержены нервным стрессам. Вы стараетесь испробовать все новые гимнастические упражнения — даже самые непривычные, — но вам ничего не помогает.



*Ваша диета.* Если кому и противопоказано (причем категорически!) худеть, так это Деве — подверженной нервному истощению и без того субтильной и хрупкой. Ведь от состояния ее уязвимой нервной системы зависит общее состояние кишечника. Очень благотворно на желудок Девы действуют яблоки и зелень в неограниченном количестве. А вот острой и трудно перевариваемой пищи однозначно следует избегать. Вам рекомендуют плотный завтрак, чтобы в течение дня вы не испытывали чувства голода и ограничились тремя легкими перекусами.

#### *Варианты завтраков:*

- 35 г хлопьев с отрубями, разведенных молоком, нарезанный ломтиками банан, один тост из хлеба с отрубями, смазанный мармеладом или джемом, один стаканчик диетического йогурта;
- тост с одним яйцом в мешочек, один ломтик бекона, хорошо прожаренного на гриле, запеченные помидоры;
- большой кусок дыни, два ломтика хлеба с отрубями, две столовые ложки домашнего сыра, свежий помидор, одно яблоко.

#### *Варианты закусок:*

- два небольших ломтика хлеба с отрубями, салат из неограниченного набора и одно из следующих дополнений: две столовые ложки домашнего сыра, 35 г курицы (без кожи) или 50 г соленого тунца;

- 150 г рыбы, приготовленной на гриле, или 75 г нежирного мяса с большой порцией зеленых овощей или салата, одна булочка с отрубями;
- два хорошо прожаренных бифштекса, запеченные помидоры, большая порция смешанного салата, заправленного лимонным соком.

## Весы

Идеально сложенные Весы недальновидны. Они до поры до времени вообще не задумываются о своем весе и ни в чем себе не отказывают. Любовь к изысканной кухне и сладостям, кажется, никак на них не оказывается. Но однажды Весы с неприятным удивлением обнаруживают, что месяц назад купленный наряд никак не желает застегиваться. Модные гимнастики, фитнес и теннис не помогут. Лучшим способом похудеть для Весов являются обыкновенные (но достаточно долгие) пешие прогулки и как можно большее количество разговоров (неважно с кем и неважно о чем). Лучше всего калории выжигаются у них движениями ног и языка.

У вас часто ломит поясницу, вам крайне необходимо восстановить форму, но вы предпочитаете быть лишь зрителем спортивных состязаний и никак не можете заставить себя встать с дивана.

*Ваша диета.* «Подводные камни» в питании Весов — избыток сладкого и соленого. Так что никакой селедочки, огурчиков и соленой рыбки — особенно на ночь! Правило, которое Весы должны знать как «дважды два», — не набивать желудок всем, что попадает под руку. Лучше съесть одно яблоко, чем впихнуть в свой бедный организм трехслойный



бутерброд. Из-за склонности к сосудистым заболеваниям Весам рекомендуется чеснок, черная смородина и клюква. Идеальный завтрак — мюсли, овсяная каша или пророщенные ростки злаков. Без сомнения, стоит отказаться от пряных и острых блюд — лучше разнообразьте блюда изысканными соусами и витаминными салатами. Весам важна не пища, а обстановка и чувство гармонии в процессе ее приема, поэтому, как любая закуска, так и обстановка тоже должна быть изысканной. Специалисты предлагают вам диету, соблюдая которую, вы будете получать не более 1500 калорий ежедневно. Это поможет вам планомерно сбрасывать вес, не испытывая чувства голода.

### *Варианты завтраков:*

- тост из хлеба с отрубями, один измельченный банан с корицей и двумя столовыми ложками мягкого сыра, полстакана апельсинового сока без сахара;
- напиток, приготовленный из стаканчика нежирного фруктового йогурта, взбитого вместе со стаканчиком ананасового сока без сахара, одно яйцо, мускатный орех по вкусу.

### *Варианты обедов:*

- яблоко или апельсин и булочка с отрубями с одним из следующих наполнений: 50 г копченого лосося с лимонным соком или две столовые ложки бобов с ломтиками ананаса или 50 г нежирной ветчины или курицы;

- два тоста из хлеба с отрубями, 125 г вареной фасоли или спагетти, запеченные помидоры, салат из зеленых овощей, один небольшой банан.

### Варианты ужинов:

- кусок дыни, 75 г нежирного мяса или 125 г рыбы, приготовленной на гриле, 250 г картофеля, сваренного в мундире, с двумя столовыми ложками мягкого сыра и 25 г тертого нежирного сыра;
- 250 г курицы (без кожи), приготовленной на гриле, зеленая фасоль, цветная капуста, морковь, печеное яблоко с тремя столовыми ложками сладких хлопьев.

### Скорпион

В вопросах питания Скорпиона подводят излишние размышления и рассуждения. «Это нужно есть, потому что полезно, а это нельзя, потому что великий и мудрый запретил, об этом в книжке написано». Скорпионы забывают, что главное в еде — вкус, и самая умная диета не принесет пользы, если есть без аппетита. Также любят они перениматъ блюда экзотических кухонь. Это приводит к нарушению обмена веществ, который у Скорпионов и так часто не блестящий. Наиболее полезна для Скорпиона та кухня, к которой он привык с детства. Чтобы похудеть, ему надо больше есть молочнокислых продуктов, самый главный из которых — сыворотка из-под домашней простокваши.



Вы находитесь в постоянном поиске идеального возлюбленного и из-за своей одержимости довольно часто оказываетесь в глупом положении. Ваш новый возлюбленный начинает заставлять вас делать физические упражнения, чтобы сбросить вес, и ничего удивительного, что вы постоянно страдаете от переутомления.

***Ваша диета.*** Поскольку Скорпион, как и Рак, является водным знаком, то его состояние целиком и полностью зависит от физико-химического состава жидкостей в организме. Этот, казалось бы, весьма сильный представитель семейства «ядовито-жалающих» очень плохо переносит отравления и подвержен образованию опухолей, в том числе и злокачественных. Важная соль для обмена веществ — сернокислый кальций. Необходимы витамины В, С, Е, в овощах и фруктах должно быть достаточное количество железа, протеина, а вот употребление разного рода жидкости следует ограничивать. Скорпионам, несмотря на их любовь к хренау, горчице и другим острым, не стоит ими злоупотреблять ни в коем случае. Лучшие продукты из меню Скорпиона — репа, свекла, капуста, морковь. Молочные продукты полезны лишь в ограниченных количествах, а побаловать себя можно морепродуктами и рыбными деликатесами. Специалисты предлагают вам диету, где все расписано по часам. Итак:

- **8:00** тарелка несладких хлопьев, разведенных молоком, одно яблоко или груша;

- **10:00** тарелка постного супа, булочка с отрубями, стаканчик нежирного йогурта;
- **13:00** 250 г курицы гриль (без кожи) или 75 г нежирной ветчины, большая порция смешанного салата из неограниченного набора, одно яблоко;
- **16:30** два хрустящих хлебца с низкокалорийным мягким сыром, несколько виноградин;
- **19:00** 125 г ромштекса, 75 г картофеля, сваренного в мундире, большая порция смешанного салата;
- **22:00** чашка горячего шоколада.

## Стрелец

Основное правило питания — ограниченное потребление жирной пищи и приправ. Юпитер влияет на печень и артериальную систему и, в случае неблагоприятного расположения, вызывает нарушения в функционировании этих важных органов. Экзотические блюда и десерты, особенно притягательные для типичного Стрельца, вызывают в крови излишek кислотообразующих элементов, а также жирных кислот и холестерина, которые, примыкая к стенкам артерий, способствуют нарушению кровоснабжения ног и ступней. Судороги ног и ступней мешают спать. Дефекты коронарных артерий вызывают сердечные приступы, могут быть закупорены и сосуды мозга. Чтобы правильно функционировала печень, нужно снабжать организм необходимыми питательными веществами. Наиболее



важны из них витамины С и группы В. Витамин С помогает бороться с ядами, которые постоянно проникают в кровоток из различных источников, включая пищу, обработанную токсичными добавками. Он же помогает предотвратить разрыв капилляров. Один из витаминов группы В, холин, помогает организму перерабатывать жиры. Его дефицит вызывает разрушительные изменения и смерть клеток печени. Он содержится в проросшей пшенице, телячей печени, желтках яиц, лецитине соевых бобов.

Вашу фигуру портят толстые бедра. У вас часто пошаливает сердце и беспокоит вялое кровообращение — это результаты вашего чрезмерного увлечения острой пищей. Вы очень энергичны, но будьте осмотрительны: берегите свои ноги.

*Ваша диета.* У Стрельцов целых два слабых места: печень и нервная система. И то и другое требует самого заботливого отношения к себе. Основная проблема Стрельца — неумеренное потребление жидкости. Чтобы хоть как-то упорядочить процесс «пития», попробуйте употреблять минеральную воду. Одна-две бутылки в день — и хорошее самочувствие вам гарантировано. Приоритетные витамины для Стрельцов — В и С. Как никому другому, Стрельцу необходимо употреблять в пищу больше бобовых, таких как горох, соя или фасоль, а натуральное мясо лучше заменить соевым — это именно тот случай, когда нужно думать не о вкусе, а о пользе. А вот что можно есть без ограничений, так это зелень, особенно укроп и сельдерей. Попробуйте предлагаемую специалиста-



ми диету, составленную с учетом вашей любви к острой пище.

**Варианты завтраков:**

- 35 г вареной фасоли, тост из хлеба с отрубями одно небольшое яблоко;
- 25 г сваренной на воде овсяной каши с добавлением полстакана обезжиренного молока, один стаканчик натурального йогурта.

**Варианты обедов:**

- сэндвич из хлеба с отрубями с домашним сыром (75 г), щепоткой порошка карри и нарезанным кружочками огурцом, один стаканчик нежирного йогурта;
- 125 г овощного карри, 50 г холодной курицы (без кожи), один банан.

**Ужин:** 200 г курицы, две столовые ложки риса и большая порция смешанного салата из неограниченного набора.

# **Диета по дням и планетам**



Во многих европейских языках названия дней недели явно связаны с названиями планет. «Monday», «Sunday», «Saturday» — даже тем, кто знает лишь самые основы английского языка, нетрудно распознать в этих названиях день Луны, Солнца, Сатурна. Обратите внимание, что в английском языке названия дней недели пишутся с прописной буквы — все-таки имена богов. Во французском языке мы находим еще более явные планетарные соответствия: «mercredi» — среда, день Меркурия, «lundi» — понедельник, день Луны, «mardi» — вторник, день Марса, «vendredi» — пятница, день Венеры.

Там, где название дня недели не связано явным образом с названием планеты, причина в том, что в основе лежит имя божества не римского пантеона. Например, четверг, день Юпитера, по-английски называется «Thursday» и происходит от имени бога Тора (Thor), кельтского аналога Юпитера.

У каждого дня — свои планетарные особенности. С каждым днем недели в согласии с его управителем связывались назначенные поверья, назначенная символика и различного рода рекомендации для людей, рожденных в этот день. Кроме того, в древности по дню рождения определялось социальное предназна-

чение человека. То есть с самого рождения человеку была уготована назначеннная судьба.

**Понедельник** — день Луны, и его окрашивают благоприятные и не очень свойства ночного светила, славящегося своим непостоянством. Кроме того, в зависимости от лунной фазы, понедельник может оказываться очень сложным. Луна показывает нашу эмоциональную сторону жизни — ту, которая не поддается анализу и контролю со стороны нашего сознания. Но эмоциональный настрой сильно влияет на адекватность восприятия внешнего окружения. В понедельник всегда можно ждать разных неожиданностей, перемен и беспокойств, поэтому рекомендуется заниматься самым примитивным домашним хозяйством — уборкой, кухней. Денег никому не давать, работы не заказывать, ограничивать себя в мясной пище. Все дороги в этот день неблагоприятны кроме водных путей, пускаться в плавание в понедельник — это в самый раз.

**Вторник** — день Марса — считается очень активным днем. Вообще вторник — это день активных начинаний, авантюр и свершения неожиданных активных действий. Напротив сидеть сложа руки, в этот день — форменное безобразие, надо проявлять максимум инициативы. Нельзя в этот день уделять внимание домашним делам, начинать какие-либо творческие циклы, как, впрочем, и завершать дела.

**Среда** управляет Меркурием — покровителем торговли, ремесел, знаний, дел, связанных с речью, общением и передачей информации. В этот день благо-



приятно совершать поездки, торговые сделки, писать письма и заниматься умственным трудом.

**Четверг** — день Юпитера, в этот день надо руководствоваться высшими идеалами, а не соображениями индивидуальной выгоды.

**Пятница** — день Венеры. Это лучшее время для знакомств, связанных с любовными контактами, а также для заключения брака. Но в этот день следует избегать всевозможных излишеств, ибо в данном случае они способны вывести человека из состояния равновесия и пагубно отразиться на его здоровье. Поститься желательно.

**Суббота** — день Сатурна. С этим днем ассоциируется все, что связано с уединением. Сатурн сам по себе — это символ замкнутости, обособленности, самопознания и отторжения человека от социальных контактов, в этом он — антипод Юпитера, поэтому суббота благоприятна для занятий индивидуальными проблемами, медитации, подведения итогов и завершения дел. Благоприятен день для дел, связанных с имуществом, особенно недвижимым, для закладки фундамента, строительства. И при всем этом нужно помнить, что в субботу лучше меньше говорить и больше молчать.

**Воскресенье** связано с Солнцем, которое является символом, индивидуальности, показывает активное проявление человека в окружающем мире, осознание своего места в нем, активное мировосприятие и творческое начало. В воскресенье следует приступить к новым делам, начинать лечение и прочие оздоровительные процедуры. Нельзя проводить воскрес-



сенье в уединении, заниматься авантюрными сделками, а также заводить знакомства.

Ни для кого давно уже не секрет, что планеты способны оказывать влияние на здоровье человека, и далеко не последнюю роль здесь играет правильно выбранный режим питания.

Наиболее важным фактором выбора индивидуальной астродиеты являются показатели гороскопа рождения человека. Однако немаловажную роль играет и выбор диеты в соответствии с недельным планетным ритмом, ибо в течение недели меняется биологический ритм организма, активность физиологических функций, взаимосвязанных с вибрациями планет.

Организовав режим питания в соответствии с кулинарно-астрологическими рекомендациями данного раздела, меняющимися в зависимости от дня недели и связанными с влиянием планеты — управителя каждого дня, вы сможете не только разнообразить свой рацион, ежедневно пополняя свои кулинарные знания новыми интересными рецептами, но также принести реальную пользу своему здоровью.

## Понедельник — день недели под управлением Луны

Луна в астрологии оказывает непосредственное влияние на работу желудка. Учитывая астрологический символизм этого светила, по понедельникам не



рекомендуется перегружать желудок слишком жирными блюдами, желательно избегать солений, маринадов, алкоголя, кондитерских изделий. В такие дни необходимо сократить или отказаться совсем от употребления мучных изделий, копченостей, острых приправ и овощей (лук, чеснок, помидоры), способных раздражать слизистую желудка. Страйтесь не слишком солить пищу.

Традиционный рацион «лунного питания» включает любые молочные продукты, сыры, каши, фрукты (кроме цитрусовых), некислые ягоды.

### *Рецепт понедельника — суп молочный с макаронами.*

*Вам потребуется:*

- 350 г молока;
- 100 г воды;
- 40 г макарон;
- 5 г сливочного масла;
- сахар по вкусу.

*Способ приготовления.* Макаронные изделия перебрать, всыпать в посуду с кипящей водой и варить; через 3–5 минут макаронные изделия откинуть на сито и, когда вода стечет, положить в кипящее молоко (разбавленное по норме водой) и сварить их до готовности. Перед окончанием варки в суп добавить соль, сахар и масло; последнее можно положить в тарелку с супом при подаче.



## Вторник — день недели под управлением Марса

Символизм Марса в астрологии связан с энергичной и активной деятельностью. Если вы любите еду типа кавказской кухни, по вторникам можете ни в чем себе не отказывать. Наоборот для того, чтобы трансформировать энергию Марса надлежащим образом, рекомендуется включить в рацион пищу с высоким содержанием белка, есть острые приправы, лук зеленый и репчатый, чеснок, помидоры, болгарский перец, соленья, маринады (конечно, если у вас нет особой диеты, имеющей противопоказания по состоянию здоровья!), а также бобовые (горох, фасоль), каши из зерновых, яйца. Не следует перегружать еду сладкими и мучными блюдами.

### Рецепт вторника — жаркое по-венски.

*Вам потребуется:*

- 200 г свинины;
- 200 г картофеля;
- 30 г моркови;
- петрушка;
- корень сельдерея;
- луковица;
- перец душистый горошком;
- соус с хреном;
- лавр, тмин, соль.

*Способ приготовления.* Свиное мясо варят почти до готовности в воде с пряностями и солью. Заклады-



вают рубленые овощи и лук, нарезанный кубиками, картофель и доваривают. Мясо вынимают и нарезают ломтиками, картофель и овощи подают отдельно. Также отдельно подают соус с хреном.

## Среда — день недели под управлением Меркурия

Меркурий любит легкость, простоту и разнообразие, поэтому по средам нужно включать в рацион различные смешанные и несложные блюда быстрого приготовления, например, салаты или каши с различными овощными добавками. Рекомендуются продукты, активизирующие работу кишечника, овощи, особенно морковь, свекла, цветная капуста, разнообразная зелень, блюда из тыквы, также орехи, сухофрукты, соки, ягоды. В дни Меркурия желательно избегать мясной и молочной пищи или хотя бы уменьшить употребление животных белков и жиров. Заменить их можно соевым белком, бобовыми и растительными жирами.

### **Рецепт среды — салат «Гермес».**

*Вам потребуется:*

- 300 г капусты;
- апельсин;
- два яблока;
- полстакана компота;
- морковь;
- зелень.



*Способ приготовления.* Капусту промыть, нашинковать соломкой, посыпать солью и тереть до выделения сока. Протереть морковь, заправить соком апельсина, можно добавить нарезанные соломкой яблоки, все перемешать, полить консервированным компотом. Разложить в салатники, сверху на горку салата положить апельсин, нарезанный кружками, разрезанными пополам, а по краям положить консервированные фрукты. Украсить веточками петрушки. Этот салат содержит большое количество витаминов и украшает стол.

## Четверг — день недели под управлением Юпитера

Эта планета — самая доброжелательная в астрологии и предоставляет достаточно свободный выбор рациона питания. Однако, в связи с тем что Юпитер отвечает за работу печени в организме, в том числе связанные с этим органом болезни, не стоит их провоцировать — злоупотреблять по четвергам сладостями и жирной пищей. Кроме того, желательно уменьшить употребление корнеплодов, особенно картофеля. В такие дни полезно проводить очищение печени, употреблять желчегонные продукты, например лимонный сок и оливковое или подсолнечное масло.

### Рецепт четверга — фаршированный цыпленок.

Вам потребуется:

- 600 г цыпленка;
- 40 г свиного жира;



- 80 г хлеба;
- 50 г молока;
- яйцо;
- луковица;
- 50 г гусиной печени;
- 40 г сливочного масла;
- 40 г шампиньонов;
- 30 г копченого сала;
- майоран, зелень петрушки, перец молотый черный, соль.

*Способ приготовления.* Из кусочков копченого сала вытапливают жир, в котором поджаривают лук, шампиньоны, нарезанную кубиками печень, приправляют все это специями. В смесь кладут нарезанные кубиками крутые яйца и намоченную в молоке булку. Начинив этим фаршем тушку и зашив разрезы, жарят птицу на слабом огне. В качестве гарнира подают зеленый горошек, рис и по желанию — салат.

## Пятница — день недели под управлением Венеры

Если вы любите сладкую и жирную пищу, пятница — ваш день, так как именно под влиянием Венеры организм лучше всего воспринимает сладости и жиры. Кроме того, в эти дни рекомендуется есть сладкие фрукты, ягоды, мед, орехи, пить фруктовые соки, готовить любые каши и мучные изделия. Следует избе-

гать мясной и рыбной пищи, яиц, грибов, острых блюд и приправ.

### Рецепт пятницы — гавайский пудинг.

Вам потребуется:

- поллитра молока;
- 150 г сахара;
- 100 г риса;
- апельсин;
- 2–3 мандарина;
- яблоко;
- 20 г черешни;
- банан;
- 20 г абрикосового повидла;
- ванилин.

*Способ приготовления.* Отваривают в подслащенным молоке рис, ароматизируют его ванилином, выкладывают в форму и охлаждают. В кастрюлю вливают 1–1,5 стакана воды, добавляют сахар, доводят до кипения, кладут нарезанные кубиками апельсины, мандарины, яблоки, черешни из компота или варенья, проваривают их несколько минут и вынимают шумовкой. Затем проваривают несколько минут нарезанные продолговатыми кусочками бананы. Форму с рисом опрокидывают на блюдо, украшают фруктами и бордюром из бананов. Сироп, в котором варились фрукты, проваривают для сгущения и, добавив в него абрикосовое повидло, мешают до получения однородной массы. Полученным сиропом поливают пудинг перед подачей.



## Суббота — день недели под управлением Сатурна

Астрологический символизм этой планеты связан с любыми формами ограничения, в связи с чем по субботам особенно вредно переедать, необходима сдержанность и умеренность в еде. Рекомендуется пища, богатая кальцием и фосфором: шпинат, орехи, капуста, огурцы, яйца, сухофрукты, летом — клубника, черника, сливы, а также сыр, творог, грибы. Полезен лук, а вот чесноком лучше не злоупотреблять. Разрешены и сладкие блюда, но в небольших количествах. Избегать следует очень острой пищи, жареных, копченых, сырокопченых и консервированных продуктов. Будьте осторожны и с алкоголем, лучше воздержаться от употребления крепких напитков в этот день недели.

### *Рецепт субботы — суп с чечевицей.*

*Вам потребуется:*

- 80 г говядины;
- 40 г чечевицы;
- 75 г картофеля;
- 10 г грецких орехов;
- луковица;
- 15 г чернослива;
- 15 г топленого сала;
- 5 г пшеничной муки;
- укроп, перец, соль.

*Способ приготовления.* Замоченную чечевицу отваривают в мясном бульоне до мягкости. Затем до-

бавляют нарезанный кубиками картофель, пассерованный репчатый лук и пшеничную муку, чернослив или урюк, жареные протертые орехи и варят суп до готовности. Подают посыпав укропом и черным молотым перцем, положив в тарелку кусок отварной говядины.

## Воскресенье — день недели под управлением Солнца

Солнечная энергия живительна для организма, активизирует его функции и способствует полноценному усвоению практически любых видов пищи, в отличие от других дней недели, имеющих определенные ограничения. В этот день вы можете придерживаться своей любимой диеты и даже позволить себе приготовить что-то более изысканное и вкусное, чем обычно.

### Рецепт воскресенья — абрикосовый торт.

*Вам потребуется:*

- 250 г муки;
- 0,5 чайной ложки разрыхлителя для теста;
- 50 г сахарной пудры;
- 100 г сливочного масла;
- 1 яйцо.

*Для крема:*

- поллитра молока;
- 3 желтка;
- 50 г сахара;



- 50 г масла;
- 75 г муки;
- пакетик ванильного сахара;
- 40 г абрикосового ликера;
- для начинки — 750 г свежих или консервированных абрикосов.

*Способ приготовления.* Муку просеять с разрыхлителем и сахарной пудрой. Сливочное масло мелко порубить, смешать с яйцом и мучной массой. Завернуть тесто в полиэтилен и положить в холодильник на 1 час. Затем раскатать тесто до толщины 1 см на поверхности, посыпанной мукой, и выложить в форму (диаметром 26 см), смазанную маслом и обсыпанную мукой. Сформовать бортик. Тесто выпекать «слепым» способом. Для этого накрыть его специальной бумагой и сверху насыпать сухой горох. Тесто выпекать 15 мин в хорошо разогретой духовке, затем удалить бумагу и горох.

Для приготовления крема молоко довести до кипения; желтки смешать с сахаром, размягченным маслом, просеянной мукой и пакетиком ванильного сахара, залить кипящим молоком. Взбить крем и ароматизировать его абрикосовым ликером. Остудить, при необходимости помешивая.

**Приготовить начинку:** абрикосы разделить пополам и удалить косточки.

**Последний этап:** корж намазать кремом, сверху выложить половинки абрикосов. Выпекать торт 40 мин в духовке. Готовый торт посыпать сахаром.

# Содержание

|  |     |
|--|-----|
| Введение .....                                     | 5   |
| Знаки Зодиака:<br>общие рекомендации питания ..... | 7   |
| Знаки Зодиака:<br>кто они и что едят? .....        | 9   |
| Стихии: кто они и что едят? .....                  | 17  |
| Знаки Зодиака:<br>продуктовый набор .....          | 29  |
| Зодиак и... .....                                  | 95  |
| Зодиак и аппетит .....                             | 97  |
| Зодиак и алкоголь .....                            | 103 |
| Зодиак и витамины .....                            | 112 |
| Зодиак и здоровье .....                            | 121 |
| Зодиак и вегетарианство .....                      | 136 |
| Зодиак и ловушки .....                             | 139 |
| Зодиак и гости .....                               | 145 |
| Лунное питание .....                               | 149 |
| Основные правила лунной терапии.....               | 157 |
| Нумерология:<br>питание в цифре .....              | 159 |
| Что означают эти цифры? .....                      | 162 |
| Зодиакальные диеты .....                           | 171 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Диета по дням                 | 199 |
| и планетам .....              |     |
| Понедельник — день недели     |     |
| под управлением Луны .....    | 204 |
| Вторник — день недели         |     |
| под управлением Марса .....   | 206 |
| Среда — день недели           |     |
| под управлением Меркурия..... | 207 |
| Четверг — день недели         |     |
| под управлением Юпитера ..... | 208 |
| Пятница — день недели         |     |
| под управлением Венеры .....  | 209 |
| Суббота — день недели         |     |
| под управлением Сатурна ..... | 211 |
| Воскресенье — день недели     |     |
| под управлением Солнца .....  | 212 |

Александра Стукалова

# ДИЕТА ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

Редактор Д. Хасанова

Технический редактор В. Ерофеев

Верстка С. Чорненский

Корректор О. Матыцына

Подписано в печать 19.06.07. Формат 84×108  $\frac{1}{32}$ .  
Тираж 5000 экз. Заказ № 1162.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2; 953000 — книги, брошюры

Гигиеническое заключение

№ 77.99.02.953.д.006738.10.05 от 18.10.2005 г.

ЗАО «Издательский Дом ГЕЛЕОС»

115093, Москва, Партийный переулок, 1

Тел.: (495) 785-0239. Тел./факс: (495) 951-8972

[www.geleos.ru](http://www.geleos.ru)

Издательская лицензия № 065489 от 31 декабря 1997 г.

ЗАО «Читатель»

115093, Москва, Партийный переулок, 1

Тел.: (495) 785-0239. Тел./факс: (495) 951-8972

ООО «Нью Лайн Продакшн»

115093, Москва, Партийный переулок, 1

Тел.: (495) 785-0239. Тел./факс: (495) 951-8972

Отпечатано в ОАО «Рыбинский Дом печати»

152901, г. Рыбинск, ул. Чкалова, 8.

**ПО ВОПРОСУ ОПТОВОЙ И МЕЛКООПТОВОЙ ПОКУПКИ  
КНИГ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ГЕЛЕОС» ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ:**

**Москва:**

**ЗАО «Читатель» (отдел реализации издательства)**  
115093, г. Москва, Партийный пер., д. 1, оф. 316  
тел.: (495) 785-02-39, факс: (495) 951-89-72  
e-mail: [zakaz@geleos.ru](mailto:zakaz@geleos.ru), Internet: <http://www.geleos.ru>

**Москва:**

**ЗАО «Читатель»  
(отдел реализации издательства)**  
115093, г. Москва,  
Партийный пер., д. 1, оф. 316  
тел.: (495) 785-02-39,  
факс: (495) 951-89-72  
e-mail: [zakaz@geleos.ru](mailto:zakaz@geleos.ru),  
Internet: <http://www.geleos.ru>

**Санкт-Петербург:**

**Филиал ЗАО «Премьер Бук Трейд»**  
198096, г. Санкт-Петербург,  
ул. Кронштадтская, д. 11, оф. 403  
тел.: (812) 783-50-48,  
тел./факс: (812) 335-36-93  
e-mail: [geleos-spb@mail.ru](mailto:geleos-spb@mail.ru)

**ООО «Северо-Западное  
книготорговое объединение»**  
192029, г. Санкт-Петербург,  
пр-т Обуховской обороны, д. 84  
тел.: (812) 365-46-04, 365-46-03,  
e-mail: [books@szko.sp.ru](mailto:books@szko.sp.ru)

**Воронеж:**

**ООО «Амиталь»**  
394021, г. Воронеж,  
ул. Грибоедова, д. 7а  
тел.: (4732) 26-77-77,  
e-mail: [mail@amital.ru](mailto:mail@amital.ru)

**Казань:**

**ООО «ТД «Аист-Пресс»**  
420132, Республика Татарстан,  
г. Казань, ул. 7-я Кадышевская, д. 9б, тел.:  
(843) 525-55-40, 525-52-14  
e-mail: [sp@aistpress.com](mailto:sp@aistpress.com)

**ООО «ТАИС»**

420073, Республика Татарстан,  
г. Казань, ул. Гвардейская, д. 9а  
тел.: (843) 295-12-71, 272-34-55,  
e-mail: [tais@mi.ru](mailto:tais@mi.ru)

**Краснодар:**

**ЗАО «Когорта»**  
350033, г. Краснодар, ул. Ленина, д. 101  
тел.: (8612) 62-54-97, факс: (8612) 62-20-11  
e-mail: [kogorta@internet.kuban.ru](mailto:kogorta@internet.kuban.ru)

**Новосибирск:**

**ООО «Топ-книга»**  
тел.: (3832) 36-10-26, 36-10-27,  
e-mail: [office@top-kniga.ru](mailto:office@top-kniga.ru)

**Ростов-на-Дону:**

**ООО «Эмис»**  
Буденновский пр-т, д. 104/91,  
тел.: (8632) 32-87-71  
e-mail: [emis@ctsnet.ru](mailto:emis@ctsnet.ru)

**Самара:**

**Книготорговая фирма «Чакона»**  
443030, г. Самара, ул. Чкалова, д. 100  
тел.: (8462) 42-96-28, факс: (8462) 42-96-29  
e-mail: [commdir@chaconne.ru](mailto:commdir@chaconne.ru),  
Internet: <http://www.chaconne.ru>

**Уфа:**

**ООО ПКП «Азия»**  
450077, г. Уфа, ул. Гоголя, д. 36  
тел.: (3472) 50-39-00, факс: (3472) 51-85-44,  
e-mail: [asiaufa@ufanet.ru](mailto:asiaufa@ufanet.ru)

**Челябинск:**

**ООО «ИнтерСервисЛТД»**  
454036 г. Челябинск,  
Свердловский тракт, д. 14  
тел.: (351) 721-35-16, 721-36-94,  
721-94-74, 721-39-92

**Беларусь:**

**ТД «Книжный»**  
г. Минск, пер. Козлова, д. 7в  
тел.: 8-10-375-(17) 294-64-64, 299-07-85  
e-mail: [td-book@mail.ru](mailto:td-book@mail.ru)

**Украина:**

**Книготорговая фирма «Визарди»**  
г. Киев, ул. Вербовая, д. 17, оф. 31  
тел.: 8-10-38 (044) 247-42-65, 247-74-26  
e-mail: [wizardy@inbox.ru](mailto:wizardy@inbox.ru)

**Казахстан:**

**Компания «Меломан»**  
г. Алматы, ул. 2-я Ключевая, д. 6а  
тел.: 8-10-3272-9-79-695, e-mail:  
[nb@meloman.kz](mailto:nb@meloman.kz)

**Израиль:**

P.O.B. 2462, Ha-Sadna st., 6, Kefar-Sava,  
44424, Israel  
тел.: 8-10 (972) 766-88-43, 766-55-24  
e-mail: [michael@sputnic-books.com](mailto:michael@sputnic-books.com)

**Книги издательства «Гелеос»**

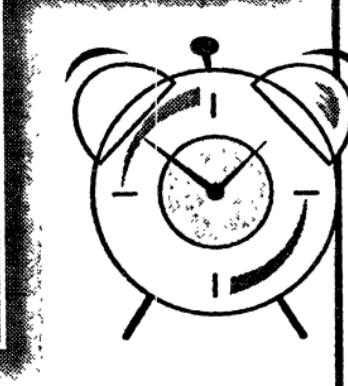
**в Европе:**

**«Fa. Atlant».**

D-76185 Karlsruhe,  
тел.: +49(0) 721-183-12-12, 721-183-12-13  
факс: +49(0) 721-183 12 14  
e-mail: [atlant.book@t-online.de](mailto:atlant.book@t-online.de);  
Internet: <http://www.atlant-shop.com>

**ТЕМ,  
КТО ЦЕНИТ ВРЕМЯ**

**и любит  
вкусно  
поесть!**



**кулинария**

*новые идеи*



**Кулинарные  
рецепты для  
дачника**



**Витаминно-  
энергетический  
завтрак**



**Бутерброды  
и канапе**

**Все книги серии:**

- Супы-пюре
- Домашняя выпечка
- Закуски для вечеринки
- Праздничные торты
- Блюда из грибов
- Бутерброды и канапе
- Салаты из рыбы и морепродуктов
- Домашнее консервирование
- Витаминно-энергетический завтрак
- Кулинарные рецепты для дачника



**Супы-пюре**

**В серию «Блюда из...»**

**вошли книги:**



**Современным,  
экономным,  
изобретательным  
хозяйкам!**

- ХУДЕЕМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!
- УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ  
И ПРОДЛЕВАЕМ МОЛОДОСТЬ!
- ПИТАЕМСЯ ВКУСНО И ПРАВИЛЬНО!



Будьте молоды,  
счастливы и здоровы!

# НАУЧИТЕСЬ ДАРИТЬ РАДОСТЬ! ТЕПЕРЬ ЭТО ТАК ПРОСТО!

Очень часто мы не можем придумать, что подарить возлюбленным, родственникам, коллегам. Стремимся удивить оригинальностью, а в результате – разочаровываем виновника торжества.

**Перед вами уникальная книга  
«Подарки по знакам Зодиака»!**

Мадам Шароха

## ПОДАРКИ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА



ЗВЕЗДЫ СКАЖУТ, ЧТО ДАРИТЬ

**Наконец-то вы узнаете рецепт  
стопроцентного подарка!**

# ПОЛНЫЙ ЖЕНСКИЙ СОННИК

Впервые на русском языке!  
Восточный сонник!  
Только для женщин!

## ПОЛНЫЙ ЖЕНСКИЙ СОННИК

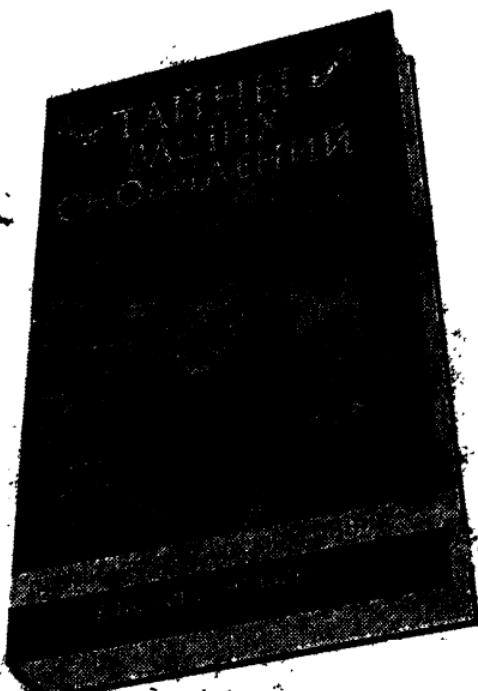


**GELEOS**

На Востоке мужчина олицетворяет Солнце, а женщина — Луну. И ум никогда не встретиться. Они различны по природе своей. Так почему же милые дамы до сих пор пытаются расстолковать свой сон с помощью сонника, который написан для мужчин? Чтобы найти правильное объяснение женского сна, воспользуйтесь современным восточным сонником. Именно он дает правильную трактовку сновидений!

# ТАЙНЫ ДАЛЬНИХ СОЗИАЛИСТИКИ

В ПЕРВЫЕ!  
АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ  
СОННИК!



ВСЕ ТАЙНЫ ДРЕВНИХ  
И СОВРЕМЕННЫХ АСТРОЛОГОВ!  
ПОДРОБНОЕ ТОЛКОВАНИЕ СНОВ  
КАЖДОГО ЗНАКА ЗОДИАКА!



# диета

по знакам Зодиака

Все хотят быть здоровыми, стройными и красивыми. Один из способов добиться этого — правильное питание. Но не всегда диеты и еда по расписанию дают желаемый результат. Почему? Да просто потому, что мы едим «не свои продукты». Эта книга подскажет, как правильно питаться в соответствии с вашим знаком Зодиака. Например, продукты, которые приносят пользу Водолею и способствуют его похудению, Льву прибавят лишние килограммы и ухудшат самочувствие.

**Питайтесь правильно, прислушайтесь к советам звезд — и вы всегда будете в отличной форме!**

КЛЕОПАТРА

ISBN 978-5-8189-0945-5



9 785818 909455 >