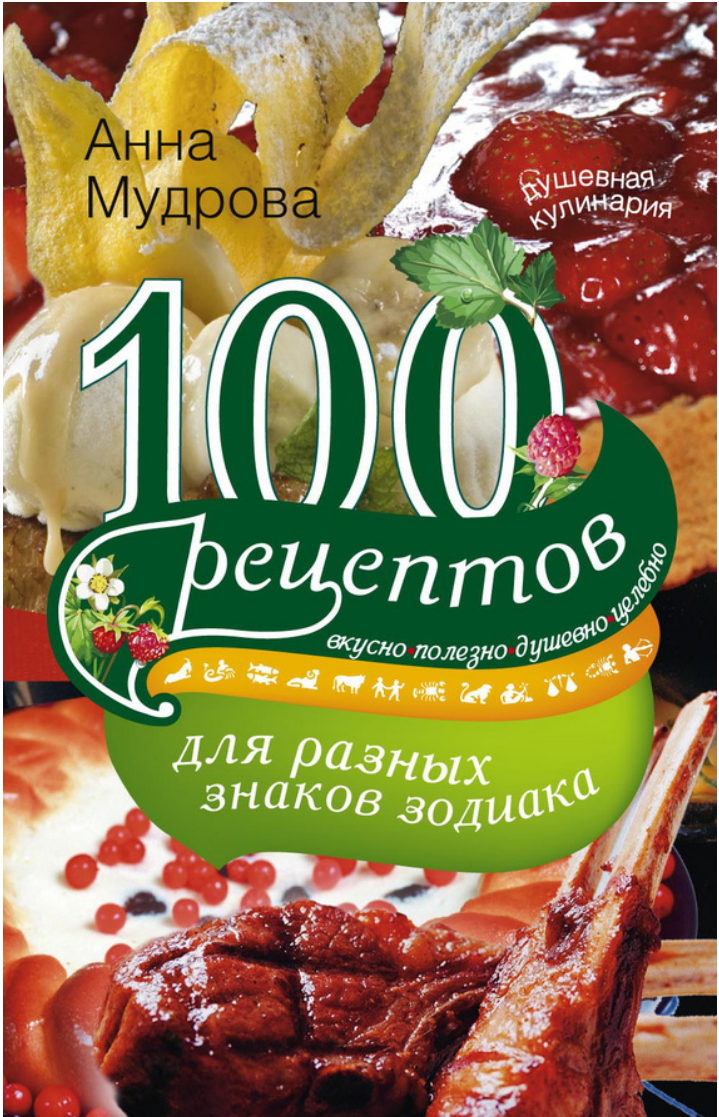
Анна Мудрова
Душевная кулинария
100 рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
для разных знаков зодиака

**Анна Юрьевна Мудрова**

# 100 рецептов для разных знаков зодиака. Вкусно, полезно, душевно, целебно

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4938150*
*100 рецептов для разных знаков зодиака. Вкусно, полезно, душевно, целебно: Центрполиграф; Москва; 2012*
*ISBN 978-5-227-03888-3*

## Аннотация

Оказывается, совершенно непохожая пища нужна представителям разных знаков зодиака! Как нельзя кормить настоящих львов и козерогов одинаково, так и их астральные «тезки» нуждаются в разных диетах… Из книги вы узнаете, какие проблемы со здоровьем преследуют представителей разных знаков зодиака и как их можно решить. Вооружившись информацией, вы будете знать, на что обратить внимание и каким образом можно уберечь и укрепить свое здоровье, у вас появляется шанс избежать многих заболеваний, к которым вы предрасположены. Здесь же вы найдете информацию о том, что такое лунная диета и как она работает.

# Содержание


Предисловие 4
ОВЕН 7
Проблемы со здоровьем 8
Питание овна 10
Диетический рацион 13
Советы по выбору диеты 14
Примерное меню диеты для овна на день 17
Рекомендации по профилактике здоровья 19
Блюда для овна 20
ТЕЛЕЦ 24
Проблемы со здоровьем 25
Конец ознакомительного фрагмента. 26

# Анна Мудрова
# 100 рецептов для разных знаков зодиака. Вкусно, полезно, душевно, целебно

## Предисловие

Что такое астрология, знаки зодиака, гороскопы? Какую роль в нашей жизни они играют и играют ли вообще? Насколько точны современные гороскопы, доступ к которым мы имеем каждый день и с которыми сверяем свои планы и чаяния? Есть ли в этом какой-нибудь смысл вообще? Этими и подобными вопросами задаются многие люди, и это вполне логично и обоснованно.

Естественно каждого человека волнует, будет ли у него семья, будет ли он богат, и, конечно же, каждого из нас волнует состояние собственного здоровья. В поисках ответа люди обращаются к астрологии. Мода на астрологические прогнозы в нашей стране началась несколько десятилетий назад и до сих пор не сдает позиций. Ориентируясь на зодиакальные гороскопы, люди пытаются регламентировать свою жизнь, свое поведение, свои отношения с другими людьми,

свой распорядок дня, и, в конце концов, свой рацион. Некоторые люди верят, что кроме судьбоносных предсказаний, астрология дает и более частные рекомендации, в том числе по правильному питанию.

В астрономии Зодиак – это пояс на небесной сфере, по которому проходят видимые пути Солнца, Луны и планет. В астрологии – это последовательность участков, на которые делится этот пояс. Наиболее известен зодиак, состоящий из двенадцати участков (соответствующих двенадцати определенным знакам) по 30 градусов, сложившийся в середине I тысячелетия до н. э. на Ближнем Востоке. Отсчёт ведётся от знака Овна и оканчивается Рыбами. Названия знаков связаны с зодиакальными созвездиями, которые в ту древнюю эпоху им соответствовали, хотя в последующие века звёзды и созвездия «передвигались», так что в настоящее время большинство астрономических зодиакальных созвездий проецируется на последующий знак зодиака. Вот как это случилось.

Зачастую астрологами для определения знака используется Григорианский календарь (или тропический год), поэтому в результате прецессии земной оси знаки зодиака смещаются относительно положения Солнца в зодиакальных созвездиях, тем самым образуя астрологические эры.

Концепция созвездий, используемая в современной астрономии и принятая в 1922 году в Риме решением I Генеральной ассамблеи Международного астрономического сою-

за, основывается на делении небесной сферы на участки произвольной неправильной формы. В то время как знак зодиака – это равные сектора небесной сферы, с вершинами в полюсах эклиптики и опирающиеся на отрезки эклиптики размером в 1/12 часть полного круга, и в тропическом зодиаке – смещённые на около 21 градус (накладываясь на предыдущее созвездие). Поэтому современная астрономическая система созвездий не имеет никакого отношения к астрологической традиции деления эклиптики на 12 частей.

У теории знаков зодиака есть как противники, так и сторонники. Самое главное в этом, конечно же, соблюдать принцип разумности и меры. Если вы верите в гороскоп и соотносите с ним какие-то сферы своей жизни, вам будет любопытно узнать, что астрологи говорят про питание разных знаков зодиака.

Выбор рекомендуемых блюд и продуктов основан на соответствии четырех стихий (Земли, Воздуха, Воды и Огня) 12 знакам зодиака.

Существует много астрологических школ. Все они различны, предлагают разные решения, акцентируют внимание на разных нюансах, при этом наблюдаются достаточно большие разночтения в прогнозах. И это, конечно, тоже следует помнить. Если учитывать особенности знаков зодиака при такой важной вещи, как питание, необходимо не забывать и про общие для всех людей правила здорового питания.

# ОВЕН

Будучи от природы очень энергичным и работоспособным человеком, Овен зачастую свои недомогания попросту игнорирует, редко обращается за врачебной помощью. Люди, появившиеся на свет под знаком Овна, часто страдают от умственного и физического перенапряжения. Им, как никому другому, надо помнить о необходимости беречь свои силы, соблюдать режим чередования труда и отдыха. Им следует не допускать различных стрессов, которые навредят, прежде всего, самым уязвимым органам – головному мозгу и нервной системе.

Овны не должны в больших количествах употреблять спиртные напитки и кофе. Людям этого знака зодиака следует потреблять пищу животного происхождения и в обязательном порядке включать в рацион элементы, которые способствуют мозговой деятельности.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе, спорт – это тоже очень приветствуется в образе жизни Овнов.

# Проблемы со здоровьем

Какие проблемы со здоровьем преследуют представителей разных знаков зодиака? Как их можно решить? Болезнь лучше предупредить, чем лечить. Зная на что обратить внимание, и каким образом можно уберечь и укрепить свое здоровье, у вас появляется шанс избежать многих заболеваний, к которым вы предрасположены.

Каждый знак зодиака предполагает наличие определенных растений и продуктов, наиболее подходящих его обладателю. Поэтому правильное питание у каждого свое. Сейчас при составлении диет большое внимание уделяется тем продуктам, которые подходят или не подходят вам как представителям того или иного звездного знака. То, что можно есть Козерогу, нельзя или нежелательно есть Овнам и т. д.

Считается, что представители Овнов рождения имеют хорошее здоровье, но, увы, мало кто из Овнов заботится о нем. Поэтому не удивительно, что со временем у Овнов появляется целый «букет» болезней. Увлекаясь различными вещами, тратя время и силы подчистую, отдаваясь работе, делам, хобби, друзьям и недругам, отношениям с любимыми и близкими людьми, энергичные и увлекающиеся, Овны расходуют здоровье не раздумывая.

Овнам следует обратить внимание на нервную систему и голову. Возможна предрасположенность к таким болезням,

как отит, гайморит, мигрень, нервный тик, невралгия.

Слабое место Овнов – голова, поэтому у них больше шансов получить летом солнечный удар, а зимой спазм сосудов головного мозга или отит. В холодную погоду им нужно обязательно носить головной убор, защищающий голову от холода, а летом носить кепку, защищающую от солнца.

Кроме того, нужно не забывать следить за здоровьем зубов и десен; не злоупотреблять алкоголем, не доводить себя до стресса.

Овнам следует внимательно отнестись к позвоночнику и сердечно-сосудистой системе, активные Овны часто страдают гипертонией. Чтобы уберечь себя им нужно, в первую очередь, внести размеренность в свою жизнь, позаботиться о душевном равновесии, не срываться и не нервничать по пустякам. Сбалансированное питание поможет укрепить иммунитет и улучшить самочувствие.

И конечно, нельзя забывать, что нерегулярное и неправильно питание сказывается на системе пищеварения. Впрочем, эта проблема является общей для всех современных людей.

# Питание овна

Стихия рожденных под знаком Овна – Огонь, планета – Марс. Однако это вовсе не означает, что им можно есть все подряд. Организм Овнов не топка, в которой «сгорит» любая пища. Овнам следует есть легкую пищу. Овнов нельзя назвать гурманами, зачастую они бывают равнодушны к тому, что едят.

Зачастую Овны любят острые блюда, поэтому им можно не пренебрегать луком и чесноком, стручковым перцем. Кроме того, подойдут разнообразные приправы, ассортимент которых сегодня довольно велик. Однако не стоит забывать меру – разумные ограничения должны касаться всего, особенно острой пищи, дабы не создать самому себе проблем с желудочно-пищеварительным трактом.

Овны энергичны и нетерпеливы. День энергичных людей наполнен событиями, происшествиями. Зачастую в расписании таких людей на прием пищи отведен небольшой промежуток времени. Им все равно, что, когда и где есть. Как следствие, такой хаотичный рацион – причина дефицита фосфорнокислого калия.

Восполнить дефицит фосфорнокислого калия можно свеклой, сельдереем, цветной капустой, яблоками, грецкими орехами. В рацион полезно включать шпинат, лук, морковь, редис, огурцы, перец горький, перец сладкий, фасоль,

петрушку, рис, горчицу, чернику, персики, лимон, абрикос и изюм.

Особенно полезные продукты питания: сыры, творог, яйца, бананы, грецкие орехи, фундук, помидоры, перец, имбирь, сельдерей, лук, чеснок, изюм.

Хмель – одно из растений этого знака зодиака, поэтому изредка можно побаловать себя пивом. Овнам рекомендуется пить шампанское, но не более двух-трех бокалов. А вот красное вино лучше оставить родным и близким, иначе не избежать головной боли. Овну не следует злоупотреблять алкогольными напитками и тем более смешивать их.

Наиболее полезные овощи – морковь, редис, перец (в том числе и сладкий). Овны нуждаются также в свекле, сельдерее, зеленом салате, цветной капусте, шпинате, луке, горчице, редиске, морковке и огурцах. Из бахчевых культур на столе должен присутствовать арбуз.

Основной фрукт – грейпфрут, но другими фруктами также не нужно пренебрегать. Самыми полезными будут яблоки, бананы, финики и лимоны.

Жирной пищи Овнам стоит избегать: они склонны к атеросклерозу. Лучше отдать предпочтение нежирному мясу. Если Овен не является вегетарианцем, то ему следует обратить внимание на баранину и козлятину, курятину, ягнятину, крольчатину. Мясо этих животных относится к так называемым постным видам.

Когда Овнам захочется «пощипать свежую травку», в

первую очередь подсовывать им нужно базилик и перечную мяту, в суп можно положить лавровый листик.

Специи и пряности: тмин, шафран, мята, кориандр, розмарин. Целебные травы: чеснок, алоэ и базилик.

# Диетический рацион

Правильно подобранное и сбалансированное питание, может сыграть неоценимую роль для поддержания в форме своего тела и организма. И, конечно, если у вас есть серьезные и возвышенные цели – спортивные достижения, просто занятия спортом, похудение, профилактика или лечение некоторых болезней, – вы будете внимательнее относиться к собственному рациону.

Диета должна состоять из продуктов питания, содержащих витамин Е, способствующий поглощению кровяными клетками дополнительного количества кислорода и предупреждающий повышение давления. Мясная пища ни в коем случае не должна быть смешана с углеводами. Им следует выбирать только овощные гарниры, избегать макаронных изделий.

Если вы всерьез решили заняться своим здоровьем и хотите подобрать себе соответствующую диету, включив в нее и разгрузочные дни, то руководствуйтесь не только «звездными» диетами, но и определенными фазами Луны. Луна влияет не только на приливы и отливы, но и на обмен веществ человеческого организма.

# Советы по выбору диеты

Овен является активным знаком. Следствием такой неумеренной энергии являются значительные погрешности в питании. Все это в сочетании с крепким природным здоровьем часто приводит к ожирению и разнообразным болезням.

Слабым местом у Овнов являются сосуды головы, центральная нервная система и почки. Поэту чаще всего Овен страдает головными болями и мигренями.

Овнам необходимо избегать темного мяса, тяжелой жареной пищи, животных жиров, консервированных продуктов, а так же чрезмерного употребления соленых и пряных блюд. Также следует исключить стимулирующие напитки – чай, кофе и крепкий алкоголь. Как и всем знакам зодиака, не следует злоупотреблять кондитерскими изделиями, которые Овны очень любят.

Полезные продукты: рыба, которая является источником фосфора, основного звена в энергетическом балансе организма. Потребности Овна в энергии хорошо компенсируют разнообразные каши из любого вида зерна. Особенно полезны, богаты железом каши из ячменя, пшена, гречки, пшеницы, а также отруби. Потребности в микроэлементах обеспечат молочные продукты, сыр, нежирные сорта творога, а так же морковь, капуста, свёкла, репа, редис. Овнам можно

смело использовать в питании бобовые, которые являются не только источником белка, но и необходимы для выработки гемоглобина. Также хорошо активируют обмен веществ в организме Овнов петрушка и пастернак.

Как никакому другому знаку Овнам в больших количествах необходим витамин С. Поэтому будут полезны разнообразные фрукты и, в первую очередь, яблоки, бананы и цитрусовые. Зимой недостаток витаминов можно восполнять с помощью сухофруктов, квашеной капусты, брусники, клюквы, калины.

Вместо традиционных чая и кофе Овнам рекомендуется заваривать чаи из сушеных ягод – шиповника, каркаде, облепихи, черники, боярышника, малины, черноплодной рябины.

Таким образом, диета для Овна должна быть хорошо сбалансированной и калорийной.

Для похудения Овна рекомендуется использовать диеты на основе каш, также можно худеть и на малоуглеводных диетах. Овнам, как и другим огненным знакам, не рекомендуется использовать для похудения различные быстрые низкокалорийные диеты, а вот разгрузочные дни могут оказаться полезными.

Представителям этого знака зодиака рекомендуется перекусывать не на ходу, тщательнее выбирать продукты, стараться питаться в одно и то же время и не есть на ночь. Также необходимы регулярные физические нагрузки. При соблю-

дении этих простых правил здоровье Овнов позволит им достичь выдающихся результатов в любом виде деятельности. В противном случае разнообразные болезни могут сделать жизнь весьма затруднительной. Хотя Овны любят преодолевать трудности, созданные своими руками.

Энергетическая соль Овна – фосфат калия, стимулирующий деятельность мозга, мышц, нервов. Много фосфата калия в помидорах, землянике, орехах.

Разгрузочные дни лучше всего проводить во вторник.

# Примерное меню диеты для овна на день

## Завтрак (выбрать один из вариантов)

а) одно яйцо всмятку или «в мешочек», один тост из хлеба с отрубями, один стаканчик нежирного йогурта;

б) 25 г неподслащенных хлопьев, разведенных молоком, одно яблоко, один банан.

## Второй завтрак и легкий обед (выбрать два варианта)

а) два ломтика хлеба с отрубями, салат из «неограниченного» набора, 50 г нежирной ветчины или курицы (без кожи), одно яблоко;

б) тарелка постного супа, булочка из муки грубого помола, салат из «неограниченного» набора, 75 г соленого тунца, одна груша;

в) 150 г рыбы, приготовленной на гриле, 125 г картофеля, сваренного в мундире, большая порция смешанного салата из «неограниченного» набора.

## Ужин (один вариант)

а) 75 г нежирного мяса, вареная морковь или цветная капуста, большая порция смешанного салата из «неограниченного» набора, заправленного лимонным соком;

б) один бифштекс, хорошо прожаренный на гриле, запеченные помидоры, две столовые ложки кукурузных зерен, большая порция зеленого салата, заправленного лимонным соком.

# Рекомендации по профилактике здоровья

Овны, привыкшие к силе и выносливости своего организма, частенько сами виновны в собственных проблемах со здоровьем. Они слишком много работают, слишком мало спят, игнорируют принципы правильного питания, а для регулярных занятий спортом им не хватает терпения.

Едва ли не все Овны рано или поздно получают травмы головы. Кроме того, люди этого знака склонны к мигреням и болезням глаз, при этом обращаться к врачам Овны избегают, предпочитая легкомысленно заниматься самолечением, причем чаще всего по принципу «само пройдет».

Из-за пристрастия Овнов к вкусной, но не полезной еде, их кожа, в особенности на лице, часто покрывается сыпью.

Овны отдают предпочтение пище, приготовленной на открытом огне, при этом напрасно избегая свежих овощей и фруктов. Овнам необходим богатый витаминами рацион.

С диетами людям этого знака следует быть осторожным: калории необходимы им для восстановления сил. Нужно не забывать о включении в рацион нелюбимой Овнами рыбы, а также других морепродуктов.

# Блюда для овна

## Салат из лука-порея и капусты с яблоками

***Состав:*** *лук-порей – 200 г, капуста белокочанная – 200 г, яблоки – 200 г, растительное масло – 50 г, соль по вкусу*.

Лук-порей промыть, мелко нарезать, смешать с нашинкованной капустой и натертыми на крупной терке яблоками (семена удалить).

Яблочно-овощную смесь заправить растительным маслом или сметаной, посолив по вкусу. Можно заправить и майонезом – в этом случае соль не потребуется.

## Салат из моркови с квашеной капустой

***Состав***: *морковь – 2–3 шт*., *квашеная капуста – 200 г, растительное масло – 3–4 ст. ложки, сахар или мед, яблоко – 1 шт. или сливы – 0,5 стакана*.

Морковь натереть, смешать с квашеной капустой и заправить. При желании к салату можно добавить натертое кислое яблоко или изрубленный чернослив (предварительно замочив его и удалив косточки).

## Похлебка по-суворовски

***Состав***: *судак – 70 г, сушеные грибы – 20 г или свежие – 60 г, картофель – 50 г, морковь – 5 г, репчатый лук – 10 г, корень сельдерея или петрушки – 5 г, свежие помидоры – 20 г, чеснок – 2 г, сливочное масло – 10 г, зелень петрушки – 5 г, соль, перец по вкусу*.

Сварить рыбный бульон. Свежие или сушеные грибы отварить и нарезать ломтиками. Картофель нарезать кубиками, рыбу кусочками. Отваренные грибы, морковь, корень петрушки или сельдерея, репчатый лук, также нарезанные ломтиками, обжарить на масле. Все подготовленные продукты поместить в глиняный горшочек, залить рыбным бульоном, посолить, поперчить и поставить в духовку. За 10 минут до окончания варки добавить свежие помидоры, нарезанные дольками.

Во время подачи положить мелко рубленый чеснок и зелень петрушки.

## Щука с чесноком

***Состав:*** *щука – 1 шт., петрушка, сельдерей – по 1 корню, морковь – 0,5 корня, чеснок – 4 зубка, картофель – 500 г.*

Подготовленную и обработанную щуку нарезать на куски

и отварить с добавлением кореньев. На тарелку уложить отваренные куски щуки и полить ее бульоном с мелко нарубленным чесноком.

Подать с отварным картофелем.

## Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная

***Состав***: *крупа – 1 стакан, молоко – 500 г, сахарный песок – 30 г, масло – 30 г, соль*.

В кипящее молоко всыпать крупу и варить на медленном огне до загустения. После этого посолить, заправить сахаром и хорошо размешать. Затем выложить на сковороду и запечь.

Готовую запеканку отделить тонким ножом от краев сковороды, выложить на блюдо и разрезать на нужное количество порций. Перед подачей запеканку полить маслом. При желании масло можно заменить горячим ягодным киселем и посыпать запеканку сахаром.

## Капуста, тушенная со свеклой

***Состав***: *квашеная капуста – 1 кг, лук – 1 шт*., *вареная свекла – 1 кг, жир – 2 ст. ложки, соль, сахарный песок, мука – 1 ст. ложка*.

Обжарить нарезанный репчатый лук, добавить квашеную

капусту, немного жидкости и потушить под крышкой. Вареную свеклу очистить и натереть на терке стружкой. В доведенную до полуготовности капусту добавить свеклу, муку, специи и тушить до готовности.

# ТЕЛЕЦ

Тельцы, любящие покушать, предрасположены к полноте. Чтобы держать себя в форме, им необходимо чувствовать меру в больших застольях, различных пирушках и свести к минимуму прием вина. Как и всем людям, не следует забывать про физическую нагрузку. Совсем не обязательно перетруждаться в спортивных залах. Аэробика, танцы и утренняя пробежка – вот что подойдет для Тельцов. Чтобы хорошо себя чувствовать, Тельцам следует больше двигаться, заниматься спортом. Чем активнее Телец, тем он здоровее.

# Проблемы со здоровьем

Тельцы болеют не часто, но если болезнь настигла, то лечиться не спешат, в силу то ли своей уверенности, что все обойдется, то ли своей лености.

У Тельцов хороший потенциал здоровья. Однако у них есть слабые места. Одни из уязвимых мест – шея и горло. Поэтому Тельцам, как детям, нужно избегать холодных лакомств. Мороженое, холодные молочные коктейли, охлажденные смузи, фрузи, соки – все это очень вкусно, но легко может привести к простуде. Кроме того, нужно есть как можно меньше булочек и тортиков: это крахмалистая пища, а она, как это ни странно и ни обидно, провоцирует выработку избыточного количества слизи. Из-за этого возникают насморки, кашель, гайморит и отит.

У Тельцов предрасположенность к заболеваниям следующих органов: горло, лодыжки, ноги, спина и позвоночник, мочевыводящие пути. Избыточное питание может привести и к различным нарушениям кровообращения, болезням сердечно-сосудистой системы, варикозному расширению вен. Остерегаться нужно ангины, диабета, переедания.

Что же касается полезных продуктов, то для Тельцов это: шпинат, белокочанная капуста, лук-порей, тыква и редис. В этих овощах много сульфата соды – минеральной соли, из-за недостатка которой они часто страдают отечностью.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.