

Особенности зодиакальной кухни

Оказывается, звезды определяют не только наш характер, но и диету. Каждому знаку Зодиака "показаны" продукты, которые в состоянии предупредить появление недугов. И вовсе не обязательно Ракам трескать раков, а Тельцам - телятину. (Чем же тогда, простите за цинизм, придется питаться кошкам?!!!)

Узнав особенности индивидуальной зодиакальной кухни, вы сможете составить оптимальный рацион по своему вкусу.

Марфуша.

ОВЕН

Овны часто жалуются на головные боли, депрессии, раздражительность. Свекла, сельдерей, салат, цветная капуста, кресс водяной, шпинат, лук, горчица, редис, морковь, огурцы, финики, яблоки, грецкие орехи и лимоны – вот основа рациона людей, рожденных с 21 марта по 19 апреля.

ТЕЛЕЦ

Люди этого знака нуждаются в пище, богатой витамином А (говяжья, свиная, тресковая печень), поскольку он "отвечает" за обменные процессы. Чтобы предупредить эндокринные заболевания, Тельцам необходим не только йод, содержащийся в дарах моря, и йодированная соль, но и витамин Е (его основной "поставщик" – растительное масло).

БЛИЗНЕЦЫ

Для Близнецов важна пища, богатая кальцием (молочные продукты, капуста). Он не только успокаивает возбужденные нервы, но и укрепляет кости, влияет на свертываемость крови, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие.

РАК

Раку полезны продукты, содержащие протеины (орехи, нежирное мясо), и дары моря, обеспечивающие организм йодом. Для улучшения зрения ешьте сыр, йогурт, капусту, кресс водяной, тыкву, лук, апельсины, лимоны, желтки яиц, изюм, ржаной хлеб и пейте молоко.

ЛЕВ

Львам необходимо стимулировать работу нервной, пищеварительной и выделительной систем, употребляя лимоны, зерна ржи, миндаль, салат, яблоки, сливы, инжир, грецкие и кокосовые орехи, огурцы, голубику и лук. Блюда, содержащие сахар и крахмал, – не лучшая еда для Львов.

ДЕВА

Девы должны избегать "тяжелой" пищи и употреблять больше протеиновых продуктов (соя, яйца, сыр) и витамины группы В (лучше – в сочетании с йогуртом), содержащиеся в бобовых, нежирной свинине, рыбе, гречневой, ячневой, перловой крупах.

ВЕСЫ

Весам нужна пища, которая выводит из организма шлаки и поддерживает кислотно-щелочной баланс. С этой задачей прекрасно справляются морковь, спаржа, свекла, кукуруза, неочищенный рис, инжир, яблоки, миндаль, изюм.

СКОРПИОН

Ешьте вкусную пищу, содержащую протеины, морепродукты, дичь, яйца, йогурт, орехи и соевые бобы. В меню Скорпиона обязательно должны быть свежие овощи (обычный лук и порей, спаржа, капуста, чеснок, кресс водяной, листья горчицы, редис) и фрукты (инжир, черная вишня, чернослив, крыжовник).

СТРЕЛЕЦ

Вашему организму требуются витамины С (помидоры, розовый шиповник) и группы В (дичь, рыба). А если от чрезмерного поглощения любимых блюд "разыгралась" поджелудочная железа, значит, в рацион нужно срочно ввести съедобную кожуру фруктов и овощей.

КОЗЕРОГ

Любям этого знака жизненно необходимы капуста, спаржа, шпинат, фасоль, сельдерей, миндаль, огурцы, ячмень, неочищенная пшеница, яичный желток, земляника, инжир, голубика и чернослив.

ВОДОЛЕЙ

Любям этого знака нужно употреблять продукты, в которых содержатся витамины группы В (бобовые, нежирное мясо) и витамин Е (салат, проросшая пшеница). Избавиться от отечности вы сможете, потребляя капусту, шпинат, спаржу, сельдерей, редис, морковь, яблоки и инжир.

РЫБЫ

Рыбы склонны к увеличению щитовидной железы и чрезмерной сухости кожи. Поможет справиться с этими проблемами йод, точнее, дары моря, в которых он содержится в изобилии.