

ПРЕДИСЛОВИЕ

Что такое зодиак? Это кажущийся годичный путь Солнца на звездном своде. Яркое светило проходит год за 12 месяцев, каждому из которых условно соответствует один из знаков зодиака.

Зодиакальные созвездия получили свои названия еще в глубокой древности. Но об их влиянии на человека до сих пор не все известно. Ученые всего мира на протяжении многих веков пытались найти и объяснить связь между земной жизнью и космическими циклами и процессами. Исходя из того, что движение Солнца не только приводит к смене дня и ночи, но и определяет времена года, а Луна влияет на человека и природу, ученые пришли к убеждению, что все планеты на небосводе по-своему воздействуют на человека и его здоровье.

И в наступившем XXI в. жители Земли часто задумываются о мифологическом и мистическом, о тех областях, в которые нельзя до конца проникнуть и полностью объяснить и которые, таким образом, оставляют возможность для личной трактовки.

Современная астрология, опирающаяся на знания ученых, накопленные за столетия, и на достижения науки, помогает в толковании происходящих событий и дает возможность понять особенности того или иного человека.

Все 12 знаков зодиака и планеты Солнечной системы оказывают влияние на землян. Их воздействие бывает активным, пассивным и даже отрицательным. Положительной популярностью пользуются такие планеты, как Солнце, Юпитер, Уран и Плутон. Отрицательная приписывается Луне, Нептуну и Венере. Сатурн и Меркурий принимают полярность знака зодиака, в котором стоят в гороскопе рождения человека, т. е. могут влиять как положительно, так и отрицательно.

Кроме планет и созвездий, на характер и здоровье людей оказывают значительное влияние 4 основные стихии: огонь, воздух, земля и вода.

Огненные типы — Овен, Лев и Стрелец — отличаются уверенностью в своих силах, энергией и достаточно крепким от природы здоровьем.

Воздушные типы — Близнецы, Весы, Водолеи — жаждут перемены мест, видов деятельности. Они менее крепки здоровьем и должны относиться к себе бережно и внимательно.

Земные типы — Телец, Дева и Козерог — разумны, практичны, спокойны, но часто слишком большое внимание уделяют своему здоровью и даже находят себе причины для беспокойства.

Водные типы — Рак, Скорпион и Рыбы — эмоциональны, чувственны, обладают сильно развитой интуицией. Большинство болезней этих людей происходит от частой смены настроения и неумения по-настоящему расслабляться.

Предисловие

На страницах нашей книги мы расскажем вам, какими природными особенностями отличаются представители разных знаков зодиака, как им следует правильно заботиться о своем здоровье. Вы найдете большое количество простых и надежных рецептов народной медицины, познакомитесь с комплексами оздоровительных упражнений. Мы надеемся, что наша книга поможет каждому из читателей стать здоровее, а следовательно, и счастливее.



ГЛАВА 1

ОВЕН: 21 МАРТА — 20 АПРЕЛЯ

Общая характеристика знака

О происхождении названия — Златорунный баран унес царских детей Фрикса и Геллу от задумавшей их погубить мачехи Ино. Гелла упала в море, названное позже Геллеспонтом (Черное море). Фрикс спасся и принес барана в жертву Зевсу. Верховный бог Олимпа поместил барана на небо, где тот стал созвездием, давшим название одному из знаков зодиака. В церковно-славянской лексике «баран» — «овен». Египтяне посвятили созвездие Овна богу Амону.

Стихия — огонь.

Планета-управитель — Марс, дающий мужчинам мужественность, а женщинам — сексуальность. Эта планета заставляет Овнов не замечать препятствий на своем пути и решительно двигаться к цели.

Камни — сардоникс, аметист, яшма. Все красные камни оказывают благотворное влияние. Не следует носить бирюзу, а янтарь можно надевать только на короткое время.



Талисман-украшение — золотое руно, свиток.

Металл — железо.

Растения — карликовый гранат, герань, азалия, бегония, молочай. Все эти растения, выращиваемые дома или на даче, помогут Овнам вызвать людскую симпатию.

Цвета — желтый, красный, оранжевый, все оттенки зеленого.

Числа — 1, 11, все числа, делящиеся на 11.

Противоположный знак — Весы.

Самый энергичный и удачный день недели — понедельник. Пятница удачна для приведения дел в порядок.

Известные люди — художник Рафаэль, вождь пролетариата В. И. Ленин, футболист Михаил Гершкович, композитор Юрий Усачев, актеры Джеки Чан, Кристофер Ламберт, Эдди Мерфи, певец Элтон Джон.

Мужчина-Овен

Работа

Овны символизируют активное начало, импульсивную энергию, оптимизм. Их девиз — «Победа любой ценой!» Мужчины-Овны часто являются лидерами, поскольку они легко ведут за собой людей. Это самостоятельные люди, любящие личную свободу и независимость. Сила и энергия способствуют достижению цели, но в среднем возрасте они все больше внима-

ния уделяют материальным благам и репутации в обществе. Стремление к риску развивает дерзость, мужество, однако часто поступки Овна поспешны и опрометчивы. Из представителей этого знака получают талантливые руководители, организаторы, защитники слабых. В работе они проявляют фантазию, хорошо понимают людей, но одновременно с этим бывают чересчур чувствительными и впечатлительными. Овны всегда выбирают себе профессию по призванию. Среди них много учителей математики, физики, информатики, есть и спортсмены с мировой славой.

Дружба

Овен — это друг, который никогда не предаст, не покинет в трудную минуту. Ради настоящей дружбы он пойдет на край света и суровые испытания воспримет как радость, если другу от этого будет лучше. Однако Овны необычайно упрямы. Иногда они могут, несмотря на предостережения близких, броситься в рискованное предприятие. Даже в дружбе Овны не терпят советов, не приемлют критики.

Любовь

Овны готовы к подвигу и всегда стремятся к победе, причем как в работе, так и в любовных отношениях. В любви Овен — благородный рыцарь. Влюбленный представитель этого знака — фейерверк эмоций, накал чувств. В то же время



он не способен долго ухаживать, уговаривать свою возлюбленную. Всякое неприятие его чувств охлаждает страсть, и Овен довольно скоро ищет себе новую возлюбленную. Он непредсказуем и упрям, часто безрассуден, но всегда честен.

В сексе представитель этого знака активен, это человек с «горячей кровью». Мужчины-Овны во время любви очень эмоциональны и темпераментны. Для брака Овнам более всего подходят Лев, Стрелец и Близнецы.

Женщина-Овен

Работа

Женщин-Овнов отличают безудержная активность, жажда жизни, импульсивность, неумеренность во всем. Они часто рвутся напролом как в работе, так и в личных отношениях. В любом виде деятельности представительницы этого знака быстро схватывают суть явления и нередко становятся хорошими специалистами.

Из Овнов получаются замечательные руководители, которые прекрасно ладят со своими подчиненными-мужчинами, а вот к коллегам-женщинам они могут быть не совсем справедливы. Ярче всего раскрываются способности и таланты Овнов в бизнесе и методической работе.

Дружба

Овны энергичны во всем, включая дружбу. Они не имеют много подруг, а с коллегами по работе ведут себя как прирожденные лидеры. Друзья заряжаются от них оптимизмом. В сложных ситуациях представительницы этого знака способны оказать настоящую поддержку всем, кто в ней нуждается. Овны могут быть резкими со своими друзьями, но в душе они всегда искренне переживают за свое поведение.

Любовь

В любви женщины-Овны часто берут на себя мужскую роль, поэтому им следует выбирать партнеров очень вдумчиво. Представительницы этого знака в жизни постоянно играют роли, причем талантливо. В браке они редко бывают счастливы, потому что настоящие мужчины не могут смириться с их излишней активностью. В мужчинах более всего ценят благодарность за вкусно приготовленный обед, помощь в работе и понимание в трудный момент.

Ребенок-Овен

В детстве маленькие Овны довольно послушны и спокойны. Они редко болеют, но если заболевают, то тяжело и надолго. С возрастом Овны становятся все более энергичными и активными. Как правило, они хорошо учатся, уже в ранней



юности могут поставить перед собой цель и потом делать все для ее достижения. С другими детьми Овны общаются только по мере необходимости и часто обходятся одним-двумя приятелями. У маленьких Овнов даже в подростковом возрасте не бывает много капризов, но зато их трудно успокоить, если они сильно чего-то захотели.

Психологические сложности и проблемы. Пути их решения

Обладающие сильным характером и любящие командовать, Овны часто портят свои отношения с коллегами по работе и близкими людьми. Представители этого знака давят на других, заставляя их поступать так, как только они считают нужным. Овны обожают давать советы в форме приказа или инструкции, поэтому женщины этого знака обычно выбирают себе в мужа мягких и подчас слабовольных спутников жизни.

Овнам не помешает последить за своим тоном во время разговора с коллегами или членами семьи. Кроме того, Овны должны научиться понимать, что все окружающие их люди имеют право на собственное мнение. Все, что нужно им для преодоления возникающих конфликтов, — это воспринимать других такими, какие они есть.

Приказной тон и постоянные советы — это проявление присущего Овнам отсутствия врожденного чувства такта и очень слабого интереса

к другим. Представителям этого знака следует быть терпимее и тактичнее в любых жизненных вопросах. Умение общаться с людьми принесет им душевное успокоение, смягчит их жесткость. Очень сильно увлеченные работой, Овны из-за своей деспотичности и высокомерия доставляют близким много неприятностей. Часто они с удивлением узнают о каком-то важном для их детей или второй половинки событии уже после того, как оно свершилось, потому что все это время были заняты исключительно работой.

Мешает Овнам достичь душевного спокойствия и их нетерпеливость в делах. Не вникая в суть события, Овны идут напролом, но, едва достигнув цели, забывают о ней и уже видят впереди следующую. Любое напоминание о домашних заботах приводит их в гнев, а это еще больше усугубляет обстановку.

Другая важная особенность, присущая психологии Овнов, заключается в том, что они практически никогда не вспоминают о прошлом, а живут только настоящим и будущим. Это происходит из-за отсутствия сентиментальности. Однако выход из положения есть. Можно, например, раз в месяц уделить время просмотру альбома с семейными фотографиями. Старые снимки даже самого прямолинейного Овна заставят стать мягче и добрее.

Для решения психологических проблем Овнам можно предложить следующую игру. Нужно нарисовать весы с двумя чашами. На одну чашу



«сложить», т. е. написать над ней, все свои проблемы, касающиеся работы, а на другую — семейные. Здравый смысл и природный ум подскажут, какая чаша весов перевешивает и что следует сделать для того, чтобы достичь равновесия.

По темпераменту Овны — сангвиники или холерики, они импульсивны и склонны к преувеличению. Для укрощения своего темперамента им следует чаще заниматься любимыми, приятными делами, например ухаживать за комнатными растениями, играть со своими домашними питомцами, смотреть телевизор, рыбачить, кататься на велосипеде и многое другое. Время, проведенное с удовольствием, «выбьет» Овнов из привычных для них рамок слов «надо», «необходимо», «обязательно» и даст возможность расслабиться, отдохнуть от проблем, которые они на себя постоянно взваливают.

Дружить Овнам лучше всего со Стрельцами и Близнецами. Львы — идеальные партнеры, а с Девой возможна только дружба.

Следим за здоровьем

*Заболевания и народная медицина
(особенности физического развития,
типичные заболевания,
средства народной медицины)*

Обычно слабое место Овнов — это голова. Чаще остальных они страдают мигренями. Кроме того, Овны подвержены ожогам (в том числе солнечным), порезам и черепно-мозговым травмам.

При слабом иммунитете в послеоперационном периоде раны заживают плохо и требуют специального лечения. Болезни почек встречаются не так часто, но доставляют некоторым Овнам немало проблем.

Влияние планеты-управителя Марса прибавляет к возможным недугам Овнов еще и травмы стоп (бывают врожденными). В зрелом возрасте возможны различные заболевания суставов, о которых необходимо заботиться с молодых лет: следить за балансом витаминов в организме и совершать пешие прогулки.

Головные боли у Овнов могут появиться безо всякой причины, и не всегда от них помогают лекарственные средства. Во время приступа лучше всего, избегая какого-либо внешнего шума, лечь в комнате с мягким светом, выпить горячего крепкого чая с сахаром и лимоном. При частом повторении болей необходимо обратиться к врачу для серьезного медицинского обследования.

Представители этого знака очень неохотно употребляют лекарства, практически не склонны к наркотикам. Есть даже такие Овны, которые никогда в жизни не брали в руки сигарет. Благодаря своему оптимизму и огромной энергии они почти не страдают хроническими заболеваниями, которые астрологи издавна предписывают меланхоликам и пессимистам. Рожденные под знаком огня и любящие тепло, Овны подвержены простудам, а также острым



инфекционным и воспалительным заболеваниями. У них может внезапно на 1—2 градуса повыситься температура, которая проходит самостоятельно благодаря крепкому здоровью через пару дней.

Женщины-Овны склонны к повышению артериального давления. Нужно заметить, что, несмотря на здоровый вид, у Овнов из-за частой вспыльчивости и импульсивности почти всегда слабая нервная система. На фоне душевных недомоганий может случиться расстройство желудка, хотя этот орган беспокоит Овнов редко.

Организм Овнов крепкий и выносливый и при правильном к нему отношении не будет беспокоить своего хозяина долгие годы. Овны быстрее и легче идут на поправку после тяжелых заболеваний. Воля Овнов иногда поистине творит чудеса: не заостряя внимания на вдруг появившихся болезненных симптомах, они переносят недуг на ногах. С возрастом представители этого знака становятся более внимательными к своему здоровью. После 40 лет некоторые женщины даже могут начать принимать различные лекарственные средства в целях ежедневной профилактики.

Рецепты народной медицины

Лечебная ванна при простуде

Требуется: 1 стакан цветков шалфея вместе с листьями и стеблями, 1 л воды.



Приготовление. Цветки измельчить, сложить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, настоять 2 ч под крышкой, процедить и влить полученный настой в ванну с температурой воды не менее 36—37 °С.

Применение. Продолжительность ванны — 15 мин. После процедуры необходимо лечь в постель.

Смесь от ожогов и фурункулов

Требуется: 100 г елея (купить в церкви), 40 г пчелиного воска, 1/2 ч. л. сахара, бинт, компрессная бумага, шерстяной платок.

Приготовление. Елей, пчелиный воск и сахар довести на слабом огне до кипения, постоянно помешивая.

Применение. Готовой мазью (в горячем виде) смазать бинт, который затем приложить к больному месту и завязать. Сверху положить слой бумаги и закутать шерстяным шарфом или платком.

Средство от простуды

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. водки, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. мелкой соли, компрессная бумага, целлофан.

Приготовление. Мед, водку, растительное масло и соль хорошо перемешать.

Применение. На ночь нанести полученную массу на спину и грудь, сверху положить бумагу, лист целлофана, накрыть теплым одеялом. Утром компресс смыть под душем.



Средство для заживления ран

Требуется: 1 стакан тертой моркови, 1/2 стакана растительного масла.

Приготовление. Морковь положить в кастрюлю, залить маслом и поставить на водяную баню. Нагревать на медленном огне до закипания, затем охладить до комнатной температуры и отжать масло.

Применение. Плохо заживающие раны или ожоги смазывать полученным маслом 3 раза в день. Одновременно принимать средство внутрь по 1 ч. л. 4 раза в день, задерживая во рту на 2—3 мин. Хранить в холодильнике.

Средство от головной боли

Требуется: по 1 ст. л. травы мяты, пустырника, тысячелистника, 2 стакана воды, молочная сыворотка.

Приготовление. Травяную смесь залить холодной водой, кипятить 10 мин, после снятия с огня настаивать 1 ч и процедить.

Применение. Пить отвар в виде горячего чая по 1/2 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день на протяжении 2 недель. После 3 недель перерыва снова повторить двухнедельный курс. Кроме того, нужно выпивать натошак молочную сыворотку.

Морковь от солнечных ожогов

Требуется: 2 крупные моркови, подсолнечное нерафинированное масло.

Приготовление. Морковь натереть, залить маслом так, чтобы общий объем увеличился в 2 раза,

поставить на 2 ч на водяную баню. После остывания получившееся масло ложкой вычерпать в стеклянную банку, а морковь оставить в кастрюле. Осадок и оставшуюся морковь можно есть как тонизирующее средство.

Применение. Морковным маслом смазывать обожженные места.

Яблоки при простудах

Требуется: 1 кг зеленых яблок, 2 ст. л. сахара.

Приготовление. Яблоки очистить, нарезать дольками, немного присыпать сахаром, настоять 10 мин.

Применение. Есть 2—3 раза в день по несколько долек при простуде и как профилактическое средство.

Перец и керосин от боли в суставах

Требуется: 250 г подсолнечного масла, 250 г керосина, 10 небольших стручков красного горького перца.

Приготовление. Перец пропустить через мясорубку, добавить керосин и масло, все перемешать, настаивать в теплом месте 9 дней, ежедневно хорошо взбалтывая.

Применение. Втирать в больные места, надевая после этого шерстяную вещь.

Средство против боли при растяжениях и вывихах

Требуется: 1 луковица среднего размера, 1 ст. л. сахара.



Приготовление. Лук мелко нарезать, тщательно перемешать с сахаром, лишний сок слить, но саму кашу не выжимать.

Применение. Выложить кашу на целлофан, приложить к больному месту, забинтовать, укутать шерстяной вещью до утра.

Средство от головной боли

Требуется: 1 крупный лимон, 2 ст. л. мяты, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Мята заварить кипятком, накрыть крышкой, настаивать 30 мин, процедить. Лимон разрезать на две половинки, из одной отжать сок, добавить в него настой мяты и мед, тщательно перемешать. Другую половинку разрезать на 2 части поперек.

Применение. Лечь в комнате с мягким светом, выпить 2 ст. л. приготовленной смеси, на виски положить по ломтику лимона. Через 2 ч можно принять смесь еще раз.

Чай при расстройстве желудка

Требуется: 1 ч. л. черного чая.

Применение. Съесть чай, запив 1/2 стакана кипяченой воды.

Правильное питание, витамины и микроэлементы

Увлеченные работой и стремлением любой ценой справиться с заданием, Овны нуждаются в полноценном питании, которым часто прене-



брегают. Для них важнейшей энергетической солью является фосфат калия, стимулирующий деятельность мозга, мышц, нервов. В диете Овнов должно присутствовать достаточное количество органического железа и протеина — строителя мышечной ткани. Необходимы в большом количестве витамины А и В₁. Витамин А (ретинол) обеспечивает нормальный рост организма, заботится о состоянии глаз. Он содержится в зелени, абрикосах, моркови, щавеле. Витамин В₁ (тиамин) способствует хорошей работе кишечника, улучшает работу мышц, снижает психологическую и физическую усталость. Его много в пивных дрожжах, хлебном квасе, зерновых и бобовых, нежирной свинине и почках.

Овнам полезно употреблять в пищу следующие продукты: свеклу, сельдерей, салат, цветную капусту, морковь, грецкие орехи, яблоки, финики, лимоны, апельсины.

Для восполнения энергии хорошо приготовить настой из меда и алоэ. Активные от природы Овны нуждаются в четырехразовом питании. Представители этого знака любят поесть часто и вкусно, с удовольствием пробуют новые, незнакомые блюда. Овнам полезны мясо птицы, блюда из яиц и овощей. Редко страдающие заболеваниями желудка могут легко использовать самые разные приправы и соусы. Красное вино улучшит общее состояние организма, но только при условии высокого качества и употребления в небольших количествах.



От природы Овны могут быть склонны к полноте, в этом случае им следует избегать сладких блюд.

Овен — знак огня, поэтому его представители очень любят ясную солнечную погоду. Они метеочувствительны в дни с повышенной солнечной активностью, а самый тяжелый для них период в году — 22 марта. В эти дни многие Овны страдают головными болями, бессонницей. Для снятия отрицательных явлений Овнам следует проводить массаж мочек ушей, вдыхать эфирные масла валерианы и мяты, исключить 20—23 марта физические нагрузки, а в одежде отдать предпочтение светлым тонам.

Полезными для Овна травами являются алоэ, базилик, лавр, мята. Лук поможет при болях в спине, укроп — при геморрое. Кормящим матерям для лучшего образования молока хорошо есть больше укропа. Овнам, расположенным к простудным заболеваниям, рекомендуется ежедневно выпивать по стакану апельсинового сока. Особенно это необходимо в холодное время года, когда повышается риск развития авитаминоза.

Рецепты для здоровья

Индейка фаршированная «Подарок»

Требуется: 1 индейка весом около 4—5 кг, 150 г соленого сливочного масла, соль, молотый черный перец.



Для фарша: 2 ст. л. оливкового масла, 100 г нарезанного репчатого лука, 200 г зелени шпината, 400 г свиного фарша, 2 сырых взбитых яйца, 2 кислых яблока, нарезанных кубиками, натертая цедра 1 лимона, зелень укропа, соль.

Приготовление. Для фарша лук надо обжарить на оливковом масле, добавить шпинат, немного потушить. После этого следует добавить яблоки, свиной фарш, лимонную цедру, укроп, яйца, все это посолить и немного обжарить. Индейку вымыть и натереть специями, положить внутрь приготовленную начинку и закрепить шов деревянной зубочисткой. Индейку выложить на противень, обмазать маслом, прикрыть фольгой и поставить в духовку на средний огонь. За 40 мин до конца жарки необходимо снять фольгу и через каждые 15 мин поливать тушку выделяющимся соком.

Апельсиновый сироп

Требуется: 2 апельсина, 300 мл воды, 150 г сахара, 1/2 лимона.

Приготовление. Апельсины вымыть, обсушить, небольшим острым ножом срезать тонкий слой цедры и белую горькую часть, цедру отложить. Мякоть нарезать кружочками толщиной не более 1/2 см. Удалить косточки. Цедру одного апельсина нарезать очень тонкой соломкой. В сотейнике вскипятить воду, добавить сахар и готовить на небольшом огне, пока весь сахар не растворится. Добавить в сироп цедру и варить до

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. Овен: 21 марта — 20 апреля	6
Общая характеристика знака.....	6
Мужчина-Овен.....	7
Женщина-Овен	9
Ребенок-Овен	10
Психологические сложности и проблемы.	
Пути их решения	11
Следим за здоровьем	13
Уход за собой	23
Рекомендуемые виды спорта и физические упражнения	28
Глава 2. Телец: 21 апреля — 20 мая	33
Общая характеристика знака.....	33
Мужчина-Телец	34
Женщина-Телец	36
Ребенок-Телец	37
Психологические сложности и проблемы.	
Пути их решения	38
Следим за здоровьем	40
Уход за собой	49
Рекомендуемые виды спорта и физические упражнения	53
Глава 3. Близнецы: 21 мая — 21 июня	57
Общая характеристика знака.....	57
Мужчина-Близнецы.....	58

Женщина-Близнецы	60
Ребенок-Близнецы	62
Психологические сложности и проблемы.	
Пути их решения	62
Следим за здоровьем	64
Уход за собой	73
Рекомендуемые виды спорта и физические упражнения	78
Глава 4. Рак: 22 июня — 22 июля	83
Общая характеристика знака	83
Мужчина-Рак	84
Женщина-Рак	86
Ребенок-Рак	87
Психологические сложности и проблемы.	
Пути их решения	88
Следим за здоровьем	90
Рекомендуемые виды спорта и физические упражнения	103
Глава 5. Лев: 23 июля — 23 августа	108
Общая характеристика знака	108
Мужчина-Лев	109
Женщина-Лев	111
Ребенок-Лев	112
Психологические сложности и проблемы.	
Пути их решения	113
Следим за здоровьем	114
Уход за собой	123
Рекомендуемые виды спорта и физические упражнения	129

Глава 6. Дева: 24 августа — 23 сентября	132
Общая характеристика знака	132
Мужчина-Дева	133
Женщина-Дева	135
Ребенок-Дева	136
Следим за здоровьем	137
Уход за собой	146
Рекомендуемые виды спорта и физические упражнения	151
Глава 7. Весы: 24 сентября — 23 октября	155
Общая характеристика знака	155
Мужчина-Весы	156
Женщина-Весы	158
Ребенок-Весы	159
Психологические сложности и проблемы.	
Пути их решения	160
Следим за здоровьем	162
Уход за собой	171
Рекомендуемые виды спорта и физические упражнения	176
Глава 8. Скорпион: 24 октября — 22 ноября	180
Общая характеристика знака	180
Мужчина-Скорпион	181
Женщина-Скорпион	183
Ребенок-Скорпион	184
Психологические сложности и проблемы.	
Пути их решения	185
Следим за здоровьем	187
Уход за собой	195

Рекомендуемые виды спорта и физические упражнения	201
Глава 9. Стрелец: 23 ноября — 21 декабря	206
Общая характеристика знака	206
Мужчина-Стрелец	207
Женщина-Стрелец	209
Ребенок-Стрелец	211
Психологические сложности и проблемы. Пути их решения	211
Следим за здоровьем	212
Уход за собой	221
Рекомендуемые виды спорта и физические упражнения	226
Глава 10. Козерог: 22 декабря — 20 января	230
Общая характеристика знака	230
Мужчина-Козерог	231
Женщина-Козерог.....	233
Ребенок-Козерог	234
Психологические сложности и проблемы. Пути их решения	235
Следим за здоровьем	236
Уход за собой	244
Рекомендуемые виды спорта и физические упражнения	250
Глава 11. Водолей: 21 января — 18 февраля	253
Общая характеристика знака	253
Мужчина-Водолей.....	254
Женщина-Водолей	256
Ребенок-Водолей.....	257

Содержание

Психологические сложности и проблемы.	
Пути их решения	258
Следим за здоровьем	259
Уход за собой	266
Рекомендуемые виды спорта и физические упражнения	272
Глава 12. Рыбы: 19 февраля — 20 марта	276
Общая характеристика знака	276
Мужчина-Рыбы	277
Женщина-Рыбы	278
Ребенок-Рыбы	280
Психологические сложности и проблемы.	
Пути их решения	280
Следим за здоровьем	282
Уход за собой	290
Рекомендуемые виды спорта и физические упражнения	296
Приложения	301
Кармический гороскоп и здоровье	301
Диета по знакам зодиака	304