

Аурика Луковкина

# Звезды на страже вашего здоровья



Аурика Луковкина

**Звезды на страже  
вашего здоровья**

«Научная книга»

2013

## **Луковкина А.**

Звезды на страже вашего здоровья / А. Луковкина — «Научная книга», 2013

Звезды играют немаловажную роль в жизни каждого человека. Кто-то склонен придавать им первостепенное значение при выборе сферы деятельности, друзей и семейных партнеров, вплоть до режима дня и системы питания. Другие считают, что вовсе не нуждаются в составлении собственного астрологического прогноза. Однако нельзя не признать того, что знак зодиака, под которым рожден человек, планета, ему покровительствующая, в значительной мере определяют его судьбу. Данная книга раскроет вам некоторые тайны подобной взаимосвязи. Книга рассчитана на массового читателя.

# Содержание

Введение	5
Часть 1. Воздух	7
Глава 1. Близнецы	7
– Психологическая характеристика	7
– Звездная анатомия	8
– Советы на все случаи жизни	10
– Звездная терапия	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Звезды на страже вашего здоровья

## Введение

Каждому человеку приятно чувствовать себя здоровым и быть уверенным в том, что никаких неприятностей с ним не произойдет. При этом многие и не подозревают, что их физическое и нравственное здоровье во многом определяется принадлежностью к одной из четырех стихий. Знаки, принадлежащие к разным стихиям, следуют друг за другом по зодиакальному кругу, предвещая радости и несчастья, опасности и удачу. Существует расхожее мнение, что от судьбы невозможно убежать, что смертным не дано избежать того, что завещано им при рождении капризными звездами. Но оказывается, что у человека всегда есть выбор, а его жизнь и здоровье напрямую зависят от того, в пользу чего этот выбор будет сделан. Для каждого существует начертанный неведомой рукой сложно разветвленный алгоритм. Продвигаясь по нему, человек может прийти к совершенно неожиданному для себя положению вещей.

Однако современная астрология считает, что человек не должен совершать это движение вслепую, искать свое счастье с закрытыми глазами. Ученые-звездочеты уверены, что каждому из нас небесные светила оставили множество шпаргалок, которые, как путеводные знаки, подсказывают, куда свернуть, к чему устремиться, чего постараться избежать, какое решение принять, к какому методу прибегнуть. Согласитесь, неразумно пренебрегать тем, что способно сделать жизнь безопаснее, приятнее, ярче.

Достаточно просто узнать, к какой стихии относится знак, под покровительством которого рожден тот или иной человек, и это прольет свет на его склонности и пристрастия, позволит выяснить манеру поведения и открыть причины недугов. Можно сделать массу интереснейших открытий, дать поистине ценный совет, прийти к постижению сущности человека, этого самого удивительного и загадочного творения Божьего, разгуливающего под светом вечных звезд. При этом человек не потеряет своей индивидуальности, не станет похож на книгу, прочитанную от корки до корки и потому не вызывающую интереса. Личность только приобретет от того, что в свете астрологических теорий будет восприниматься как тончайший механизм, устройство которого совершенно и почти неуловимо.

Придерживаясь тех или иных советов, которые разработаны астрологами не только для каждой из четырех стихий, но и для каждого знака зодиака в отдельности, можно стать успешнее, здоровее, привлекательнее, богаче. Зная заранее, что может оказаться опасным и губительным, а что, наоборот, полезным и незаменимым, вы сумеете подобрать себе тот режим, тот образ жизни, который окажется для вас оптимальным.

При составлении данной книги были собраны все самые важные советы и рекомендации, которые можно дать представителям каждой стихии и людям, которые с ними общаются. Ведь в жизни бывает важно не только познать самого себя, но и прислушаться, присмотреться к тем, кто нас окружает. Только так можно рассчитывать, что нас поймут, и сами мы не обидим кого бы то ни было невниманием и поспешными суждениями. Возможно, именно благодаря этой книге человек найдет ответы на те вопросы, которые вызвали у него подлинный интерес, но казались неразрешимыми. Вероятно, что кто-то получит шанс взглянуть на себя со стороны, открыть в себе стороны и качества, которых ранее не замечал вовсе или не придавал им значения.

В любом случае, каждому читателю будет дан ключ к самопознанию, самоисследованию, а также ключ к душам других. А это позволяет понять, насколько все люди разные и как в то же время они схожи своими отличиями, понять, как все мы легко уязвимы. Однако мы не лишены возможности противостоять неприятностям, т. к. умеем их предвидеть, а значит – можем как

следует подготовиться ко встрече с ними или избежать их вовсе. Согласитесь, любому лестно узнать, что он перехитрил капризную фортуна, сумел договориться с несговорчивой судьбой.

А для этого необходимо всего лишь стать восприимчивым к предлагаемым советам, следовать полезным рекомендациям и не терять надежды на то, что при соблюдении всех перечисленных правил беды и несчастья обойдут вас стороной. Иначе просто не может быть, если человек не желает чувствовать себя игрушкой в руках судьбы, не хочет, чтобы его жизнь преподносила неприятные сюрпризы.

Ничего подобного не случается с теми, кто располагает знанием, пусть даже оно не очень напоминает известные со школы законы и теоремы. Ведь наш мир тоже существует по очень странным, почти неведомым нам законам, тем не менее некоторые из них становятся нам известны, доступны. Астрология пытается пересказать их языком, понятным большинству.

Сегодня, как, впрочем, и всегда, поистине счастливым себя может чувствовать только тот, кто здоров, кто не тратит отпущенное ему время на посещение врачей, кто не отравляет свое существование необходимостью принимать лекарства, без которых он не может чувствовать себя полноценным членом общества.

Самому человеку, а порой даже квалифицированным специалистам-медикам не всегда удается найти оптимальное решение существующих проблем, а уж тем более предвидеть, как будут развиваться события дальше. Для звезд же, которые отслеживают нашу судьбу от рождения и до смерти, секретов нет. Иногда они открывают их нам, чем приводят в сомнение, и все же соблазн поступить именно так, как подсказано свыше, очень велик. Главное – преодолеть сомнения и страх, понять, что небесные светила отнюдь не одержимы желанием навредить, напротив, они оберегают, стоят на страже нашего благополучия и здоровья.

## Часть 1. Воздух

### Глава 1. Близнецы

#### – Психологическая характеристика

Близнецы – интересный и необычный знак зодиака. Что делает этих людей не похожими на других? В первую очередь, то, что представители данного знака обладают массой особенностей, которые отличают их от окружающих, принадлежащих к другим знакам зодиакального цикла.

Близнецы – типичный представитель воздушной стихии, которая накладывает на его личность особенный отпечаток. Всем представителям этой стихии в той или иной степени свойственны такие качества, как двойственность и непостоянство. И эти черты проявляются абсолютно во всех сторонах их жизни. И само графическое изображение этого знака глубоко двойственно, поэтому и от его представителя не приходится ожидать постоянства.

Представители данного знака находятся под покровительством Меркурия, следовательно, люди, рожденные под знаком Близнецов, склонны к быстрым перепадам настроений, меняющихся у них как мартовский ветер. Сейчас они веселы и жизнерадостны, задорно смеются и привлекают к себе повышенное внимание окружающих. В такие периоды они действительно становятся душой компании. Их общительность и готовность возглавить какую угодно авантюру ставят их в центр событий. Но не пройдет и минуты, как он вдруг, ни с того, ни с сего, станет угрюмым, раздражительным, нервным и мстительным, а его разговорчивость перерастет в глущую иронию. И вот перед вами – озлобленный, вспыльчивый и неуживчивый субъект. Людям, знающим Близнецов сравнительно недолгое время, может показаться, что они не хотят ни с кем общаться. Самих же Близнецов порой приводит в тупик их собственная непредсказуемость.

Любой, даже самый неопытный в астрологии человек скажет, что понять и разгадать Близнецов не так просто, как это может показаться на первый взгляд. Иногда доходит до того, что многие люди начинают даже побаиваться представителя этого знака. Но нельзя не отметить, что Близнецы – это надежный и самый лучший друг, т. к. ради своих близких и друзей он буквально готов на все: может пожертвовать собой или подарить очень дорогой подарок. Но из-за частой (и, следует отметить, бесконтрольной) смены настроений человек, рожденный под знаком Близнецов, нередко теряет друзей и близких, из-за чего сам очень и очень страдает.

Люди, рожденные под этим непостоянным и переменчивым знаком, – неординарные личности, которые любят делать все в противовес общественному мнению, поэтому они часто становятся резонаторами общества. Однако Близнецов нельзя назвать обычными выскочками, поскольку они обладают тонким чувством вкуса и красоты, как правило, образованные и начитанные люди. Им нравится все необычное, неординарное и нестандартное, причем это обязательно должно быть красивым. Красота – это тот критерий, по которому люди, рожденные под знаком Близнецов, воспринимают мир.

Следует отметить, что все без исключения Близнецы – люди упорные и упрямые. Это качество у представителей данного знака нередко доходит до абсурда: если они что-то решили, то переубедить их уже невозможно. Но если люди, рожденные под этим знаком, правильно воспитываются, то они могут стать отличными руководителями, не желающими пасовать перед трудностями, и даже если дело заходит в тупик, они не только не сдаются, но и удваивают свои силы.

Как утверждают астрологи, Близнецы необычайно требовательны и щепетильны, всегда учитывают каждую мелочь и стараются не упустить из поля зрения ничего, что их касается. Качество этого знака, которое высоко ценится многими людьми, – это пунктуальность. Если человек, рожденный под знаком Близнецов, назначил вам встречу на 8 ноль-ноль, то он будет на месте именно в это время. А те, кто опаздывает или вовсе отменяет встречи, ему сразу становятся неприятными и не вызывают доверия.

Нельзя забывать такой их особенности, как необычный и многогранный склад ума, который легко позволяет Близнецам решать сложные проблемы. С самого детства эти люди выделяются тем, что рано встают на ноги и рано начинают говорить, и в дальнейшем буквально на лету схватывают новую информацию. В школьные годы эти дети отличаются прекрасными результатами в учебе, и особенно хорошо им даются такие предметы, как история, философия, русский язык, литература и другие гуманитарные науки.

И в юношеском возрасте они продолжают заметно отличаться от своих сверстников. Чтобы хорошо учиться и получать высшее образование, Близнецам не надо прикладывать особых усилий, т. к. они невероятно любопытны и умеют получать информацию из любых источников. Среди людей, рожденных под этим знаком, нередко можно встретить тех, кого называют "ходячей энциклопедией": они знают все обо всем, постоянно стремятся пополнить свои знания и относятся к разряду индивидов, считающих, что учиться никогда не поздно, поэтому и в зрелом возрасте они сохраняют юношескую любознательность.

Однако следует отметить, что представители этого знака плохо усваивают точные науки. Суть в том, что их интеллект развит таким образом, что они любят из простых вещей делать сложные, которые можно впоследствии анализировать, подвергать сомнению, опровергать и вновь расчленять на простые понятия. Возможно, поэтому науки, требующие четкого и математического склада ума, не для Близнецов.

Многие люди считают Близнецов двойственным, холодным и расчетливым знаком. Доля правды в подобных суждениях все-таки есть. Близнецы любят наблюдать за другими, предугадывать их поступки и действия, им нравятся расчет и точность, однако им весьма и весьма сложно разобраться в тонкостях человеческих отношений. Словом, подобный склад ума часто приводит этих людей в тупик, что вынуждает их в некоторой степени отгораживаться от окружающего мира.

Вычислить Близнецов по внешности, понять и разгадать довольно сложно в силу присущей им двойственности. Типичный представитель этого знака – сложная личность, обладающая чертами многих знаков. Порой кажется, что он включает в себя несколько людей, однако это один человек – со своими плюсами и минусами. Типичные Близнецы обладают привлекательной внешностью, как правило, это люди высокого роста, худощавого телосложения, крупными чертами лица, темными волосами (хотя можно встретить и натуральных блондинов) и светлыми глазами, что делает их обаятельными и привлекательными.

Этот человек всегда улыбается, он привлекателен внешне, однако за его улыбкой может быть скрыто все, что угодно: начиная от истинного расположения и заканчивая ненавистью и враждой. Понять по внешнему виду то, что представитель знака Близнецов собирается сделать или сказать, практически невозможно.

## **– Звездная анатомия**

Люди, рожденные под знаком Близнецов, как правило, отличаются довольно крепким здоровьем, и дело тут не в том, что они от рождения здоровы, а в том, что всегда стремятся быть в хорошей форме. Обратимся к астромедицине – науке, которая изучает анатомические особенности каждого знака, и посмотрим, какие особенности знака Близнецов она выделяет. В

соответствии с этой наукой, слабыми местами у них считаются плечи, предплечья, кисти рук, а основными недугами – заболевания легких и дыхательных путей, вирусные и нервные болезни.

Представители данного знака зодиака наиболее подвержены заболеваниям суставов, часто ломают руки и ноги. Дело в том, что их пищеварительная система недостаточно хорошо усваивает молочные продукты, содержащие кальций и белок, что приводит к ослаблению костей и суставов. Поэтому Близнецам следует быть очень осторожными, им необходимо беречься от несчастных случаев, т. к. переломы и вывихи у них долго срастаются.

Как утверждают астрологи, у всех рожденных под знаком Близнецов слабовата иммунная система, из-за этого они восприимчивы к вирусным заболеваниям. Они часто простужаются, и малейший сквозняк может привести к серьезным простудам. В детстве представители данного знака зодиака, как правило, если им вовремя не сделают профилактические прививки, непременно подхватят вирус той или иной болезни, если ею заболел кто-то в округе ближайших 10 км. Это, конечно, некоторое преувеличение, но в отношении Близнецов оно близко к истине. В детстве большинство из них непременно переболеет и краснухой, и ветряной оспой, и разного рода ОРВИ. В общем, мамам и папам надо беречь их и от сквозняков, и от приболевших братишек и сестреночек, чтобы не подхватил заразу.

Многие из рожденных под этим знаком (особенно это касается юношеского и подросткового возраста, когда организму требуется гораздо больше сил и энергии для нормального роста и развития) подвержены заболеваниями легких. Плеврит, пневмония, туберкулез и астма – наиболее распространенные из них.

Не исключены заболевания желудочно-кишечного тракта. Причина в том, что пищеварительная система Близнецов плохо справляется с перевариванием пищи. Иными словами, при переваривании некоторых продуктов питания ферменты желудочного сока не в состоянии до конца справиться со своей задачей, и в итоге в кровь поступает избыток холестерина и другие токсичные вещества, что приводит к заболеваниям уже не только желудочно-кишечного тракта, но и кровеносной системы.

Связано это с тем, что желудок людей, рожденных под данным знаком, выделяет слишком малое количество желудочного сока, что затрудняет пищеварение и приводит к таким заболеваниям, как язвенная болезнь, пониженная и нулевая кислотность, вследствие чего развиваются онкологические заболевания. Не исключены гастриты, колиты, расстройства желудка (запоры и диарея). Близнецам следует особенно внимательно относиться к своему питанию, о котором мы поговорим в следующей главе.

Следует отметить, что представителям этого зодиакального созвездия не следует злоупотреблять медикаментозным лечением. Конечно, это не касается тех случаев, когда болезнь приобретает серьезный характер. Пищеварительная система этих людей, еще раз подчеркиваем, не обладает достаточно развитым защитным механизмом, поэтому большинство химических препаратов не усваивается желудком и поступают в кровь в преобразованном и измененном виде, что может вызвать усугубление болезни, привести к значительным изменениям состава крови и серьезным заболеваниям кровеносной системы.

Оптимальными можно назвать такие нетрадиционные методы лечения, как гомеопатия (хотя к этому виду нетрадиционной медицины им следует относиться достаточно осторожно по той же причине, что к медикаментозному лечению), мануальная терапия (однако при гинекологических заболеваниях и поражениях сердечно-сосудистой системы от этого метода лучше отказаться) и иглоукалывание. Отдельно можно выделить такие методы профилактики и лечения, как сбалансированное питание и здоровый образ жизни.

Среди Близнецов часто можно встретить долгожителей, доживающих до глубокой старости. Как правило, это люди, живущие в деревнях, т. к. городской воздух, наполненный газами и вредными выбросами, плохо влияет на организм, вызывая его износ и преждевременное старение.

У Близнецов возможны и заболевания нервной системы, обусловленные зачастую целым рядом их личностных качеств. Дело в том, что они – невероятно упрямые и противоречивые, всегда полные эмоций и чувств люди, не умеющие освободиться от негативных эмоций. Подобная организация нервной системы приводит к достаточно серьезным нервным срывам. В раннем детском возрасте встречаются случаи дефектов психики и нервной системы, такие, как неврозы (тики, логоневроз, анорексия и прочие) и детский аутизм, характерны врожденные заболевания – олигофрения и шизофрения. Это касается прежде всего тех Близнецов, в роду у которых были случаи подобных заболеваний.

В юношеском возрасте Близнецы могут страдать расстройствами памяти, сна и аппетита, а в старости наблюдаются маразмы и склероз. Как мы уже говорили в предыдущей главе, Близнецы – это люди очень любознательные, стремящиеся пополнить запас своих знаний. Они много читают и всем интересуются, поэтому их родителям следует особое внимание уделять режиму дня, в который обязательно должен входить полноценный сон.

### **– Советы на все случаи жизни**

Близнецы – особы с достаточно сложной структурой личности. Они противоречивы и не всегда понятны окружающим, отличаются своеобразными мироощущением и восприятием действительности.

У них сугубо индивидуальные особенности здоровья, поэтому и режим их дня должен строиться с учетом этих черт. В этой главе мы обсудим те способы поддержания здоровья и энергичности, которые позволят этому знаку оставаться всегда веселым и жизнерадостным.

Представители данного знака зодиака всегда придерживаются определенных правил и норм, очень щепетильны в том, что касается порядка и традиций. Это достаточно дисциплинированные особы, так что если они захотят, то без проблем справятся с перестройкой своего образа жизни. Проникнувшись необходимостью сохранить свое здоровье, они с удовольствием изменят режим своего дня на более рациональный и начнут питаться сбалансированно.

Люди, рожденные под знаком Близнецов, всегда должны быть в хорошей форме, в противном случае они не смогут вести тот активный образ жизни, который им так необходим. Им ежедневно нужны занятия спортом, причем для них оптимальны тяжелые виды спорта, такие, как культуризм, бодибилдинг, кикбоксинг. Эти виды помогут им поддерживать тело в отличной форме и выплескивать все отрицательные эмоции.

Представители знака Близнецов не особо нуждаются в сне, хотя полностью исключать этот пункт из распорядка дня нельзя. Им достаточно 6—7 ч, чтобы нормально выспаться и с новыми силами взяться за работу. Кстати сказать, специалисты в области астромедицины рекомендуют этим людям включать в свой распорядок дневной сон, который восполнит запас растроченной энергии и даст им прекрасное расположение духа.

Представителям этого знака не должно быть все равно, что, как и когда они едят. Этим людям требуется гораздо больше энергии, чем остальным, чтобы удачно справляться со всеми трудностями. Поэтому им необходимо не привычное трехразовое питание, а как минимум четырехразовое. В рационе требуются первые блюда, которые помогают желудку справляться с тяжелой пищей, съеденной в течение дня. Есть одно ограничение, которое людям, рожденным под данным знаком, желательно знать и учитывать – им нельзя есть после 6 ч вечера, т. к. их пищеварительная система с трудом усваивает даже легкие продукты, и после сытного ужина ей необходимо как минимум 4—5 ч, чтобы окончательно переварить всю пищу.

Кроме того, Близнецам обязательно нужно восполнять запас витаминов, чтобы они нормально функционировали. Однако вследствие того, что их желудок выделяет слишком мало желудочной кислоты, от таких прекрасных источников витаминов, как разнообразные вяжу-

щие фрукты – хурма, банан, ананас, финик и прочие, им следует отказаться. Лучше отдать предпочтение цитрусовым, особенно грейпфруту и апельсину.

А чтобы успешно избегать проблем с желудком и эндокринной системой, диетологи рекомендуют регулярно делать очищение организма. Но спешим вас предупредить, что не стоит слишком злоупотреблять этим методом оздоровления организма, т. к. это может пойти во вред. Наиболее оптимальной системой очищения для людей, рожденных под знаком Близнецов, можно считать следующую несложную систему. Такое очищение следует проводить раз в полгода:

- 1-й день – отварной рис без соли, 3 раза в день;
- 2-й день – отварной рис без соли, 2 раза в день;
- 3-й день – отварной рис без соли, 1 раз в день;
- 4-й день – отварной рис без соли, 2 раза в день, плюс 1 яблоко;
- 5-й день – отварной рис без соли, 3 раза в день, плюс 2 яблока.

Теперь поговорим о профессиях, которые особенно подходят этому знаку, с учетом его физиологических и психологических особенностей. Близнецы – люди, прекрасно сочетающие в себе многие качества, присущие разным знахарям, поэтому им следует выбирать себе профессии, требующие большой выносливости и выдержки, вследствие того, что это очень активные и подвижные особы. Им не следует бояться физических нагрузок, наоборот, профессии, требующие физической выносливости, – это как раз то, что им нужно.

Рожденные под знаком Близнецов – умные, сообразительные и решительные личности, им как никому больше подходят профессии, требующие высоких умственных способностей. Из них получаются неплохие аналитики, инженеры, архитекторы и менеджеры. Они прекрасно справляются с работой, требующей нестандартного и необычного подхода, кроме того, люди, рожденные под этим знаком, все, что им поручено, делают качественно, за что их работа всегда высоко ценится.

Несмотря на достаточно большую внутреннюю противоречивость, люди, рожденные под этим знаком, прекрасно справляются с работой, связанной с общением. Они обладают удивительным даром убеждения, который сочетается с неплохими организаторскими способностями. Кроме того, они начитанны и образованны. Близнецы нередко имеют несколько высших образований, поэтому из них получаются отличные журналисты и учителя, а от такой социальной сферы, как торговля, им следует держаться подальше.

## – Звездная терапия

Близнецы – люди, не боящиеся сильных физических нагрузок, но подсознательно к ним стремящиеся. Это связано с тем, что они обладают огромным потенциалом и безудержной энергией. Вследствие того, что они не умеют выплескивать своих эмоций, они страдают от нервных заболеваний. В этой главе мы приведем несколько основных упражнений, которые, на первый взгляд, могут показаться сложными для выполнения, но, чтобы поддерживать людей, рожденных под знаком Близнецов, в хорошей форме, предотвращать стресс и многие другие заболевания, они незаменимы.

Упражнение 1. Оно заимствовано из йоги, которая располагает огромным запасом упражнений, направленных на поддержание отличной физической формы и оздоровление организма. В древних йогических трактатах это упражнение считалось избавляющим от всех недугов, помогающим расслабиться, отрешившись от мира. Кроме того, оно идеально, чтобы обратить жизненную энергию в нужное русло и обернуть ее на благо исцеления.

Лягте на жесткую, ровную поверхность, (кровать или матрас для этого не подойдет), скрестите ноги и руки так, чтобы стопы и ладони плотно соединились, и расслабьте все мышцы, чтобы в суставах не чувствовалось напряжения. В этой позе надо постараться максимально

разрядить дыхание: глубокий выдох должен чередоваться с глубоким вдохом. Оставайтесь в этой позе несколько минут перед сном каждый день.

Упражнение 2. Оно дает Близнецам необходимые нагрузки и способствует укреплению мышц живота и спины. Оно дарит удивительное чувство бодрости и спокойствия, поэтому его лучше выполнять утром, перед напряженным рабочим днем.

Встаньте на пол, ноги разведите в стороны на ширину плеч, руки вытяните вдоль туловища, и, оставаясь в таком положении, постарайтесь максимально расслабиться: сделайте несколько вдохов и выдохов. Затем вытяните руки вверх и потянитесь как можно выше, не отрывая стоп от пола, далее примите исходное положение. Потом напрягите все мышцы и нагнитесь вниз так, чтобы грудь коснулась коленей. Оставаясь в таком положении, постарайтесь сжаться в комок, затем примите исходное положение. Весь комплекс повторите 5—6 раз.

## **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.