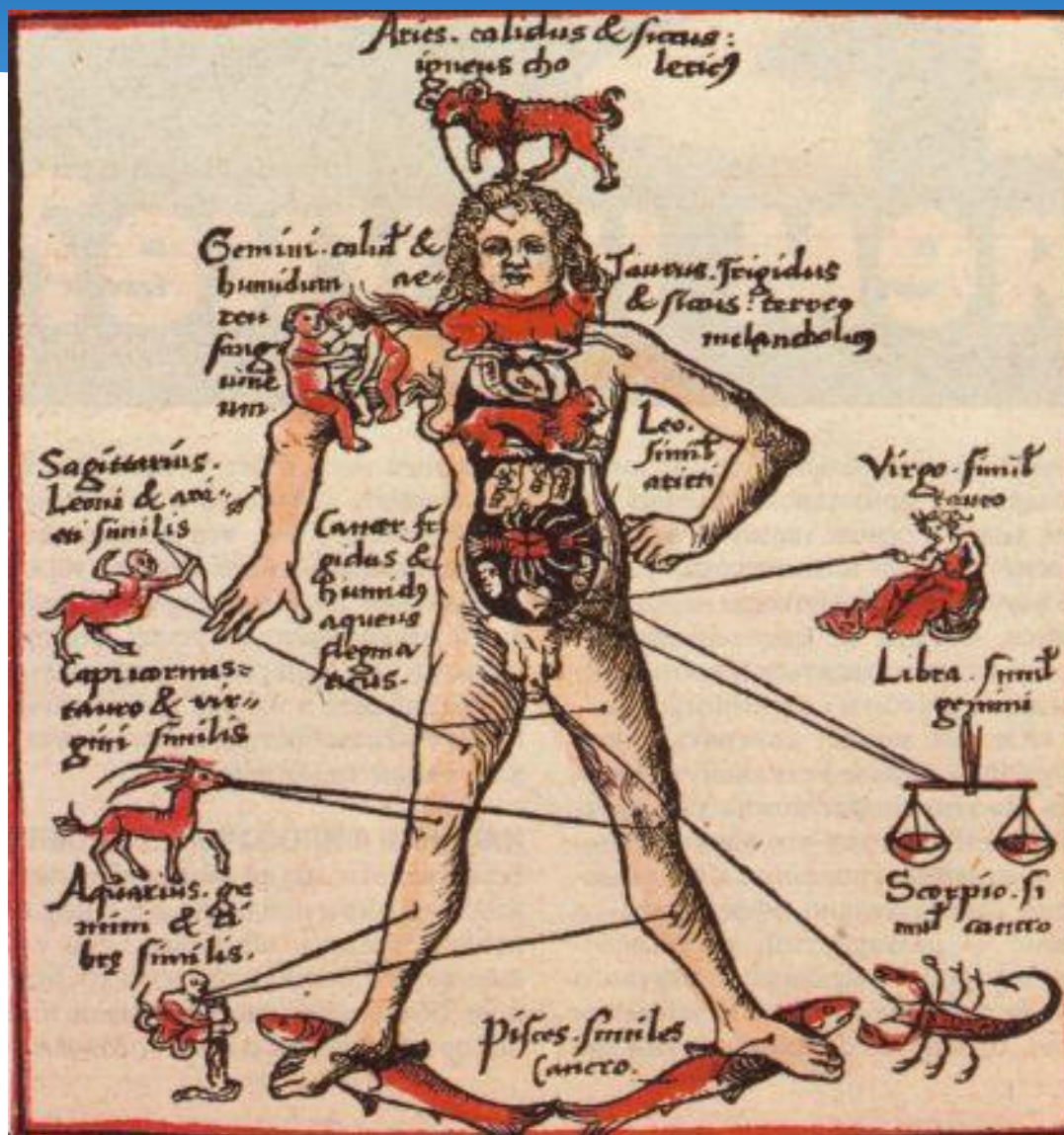


Презентація  
з біології  
учениці 9-А класу  
Короткової Христини

# Здоровье по зодиакам



# Овен (21.03 – 20.04)



# Болезни:

- \* приступы мигрени;
- \* невралгия лицевых нервов, нервный тик;
- \* головокружения.



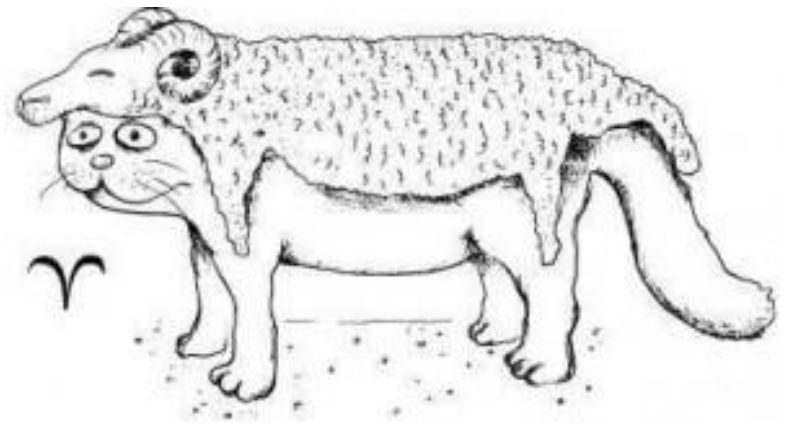
# Слабые места:

- \* Голова, лицо
- \* мозг, кости черепа;
- \* глаза, уши, нос,
- \* гайморовы пазухи;
- \* верхняя челюсть.



# Советы:

Следите за здоровьем зубов и десен;  
не простужайте голову;  
не злоупотребляйте алкоголем;  
не доводите себя до стресса.



ОВСН

# Рацион:

- \* сыры, творог, яйца, бананы;
- \* грецкие орехи, фундук;
- \* помидоры, перец, имбирь;
- \* сельдерей, лук, чеснок;
- \* ИЗЮМ.



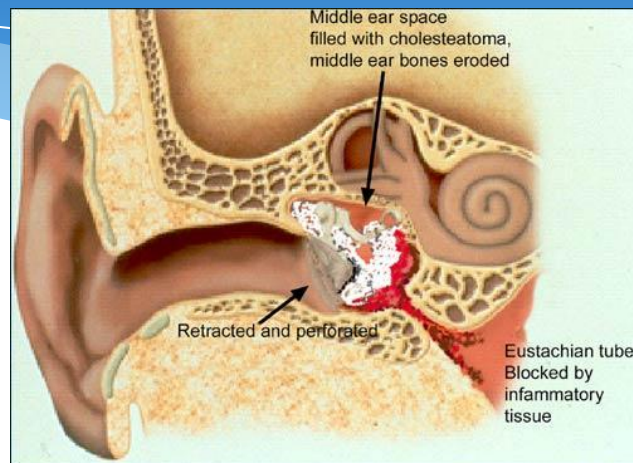
# Телец (21.04 – 20.05)





# Болезни:

- \* Ангина;
- \* Отит;
- \* Остеохондроз, ревматизм;
- \* Заболевания лимфатических узлов шеи;
- \* Ожирение.



# Слабые места:

- \* нижняя челюсть, шейные позвонки и подъязычная кость;
- \* язык, шея, глотка, пищевод, трахея, миндалины;
- \* щитовидная, паращитовидная и вилочковая железы;
- \* шейный отдел спинного мозга;
- \* сонная артерия.

# Советы:

- \* больше уделяйте внимания физическим нагрузкам, ведите подвижный образ жизни;
- \* соблюдайте умеренность в еде.

# Рацион:

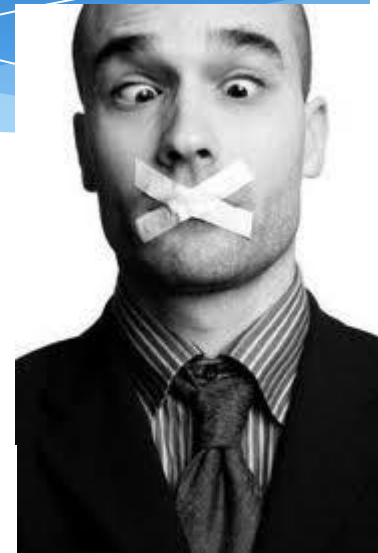
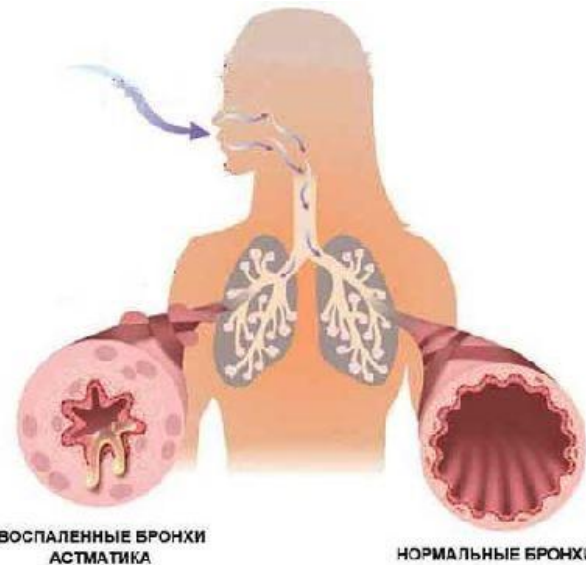
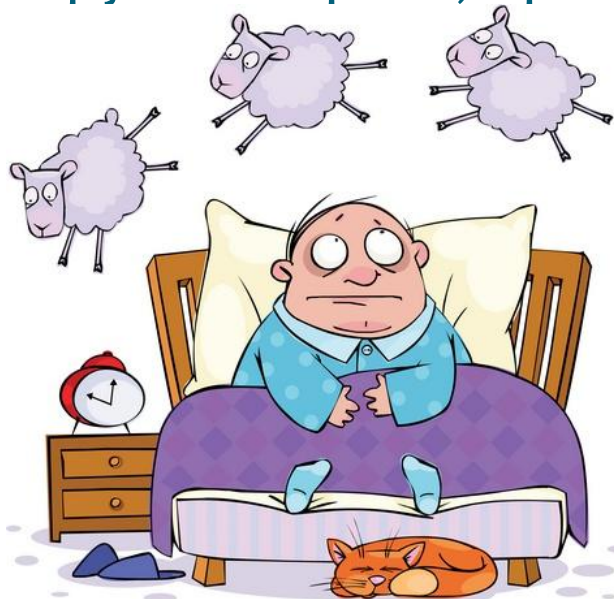
- \* морковь, картофель;
- \* укроп, шпинат;
- \* фасоль;
- \* ежевика, виноград, гранат, вишня, крыжовник, яблоки;
- \* грецкие орехи.

# Близнецы (20.05 – 21.06)



# Болезни:

- \* Неврозы;
- \* расстройства сна;
- \* нарушения речи, бронхиты.



# Слабые места:

- \* плечи, предплечья;
- \* руки и кисти рук, пальцы;
- \* бронхи, легкие.

# Советы:

- \* научитесь отдыхать, не допускайте нервного перенапряжения;
- \* чаще бывайте на свежем воздухе.



# Рацион:

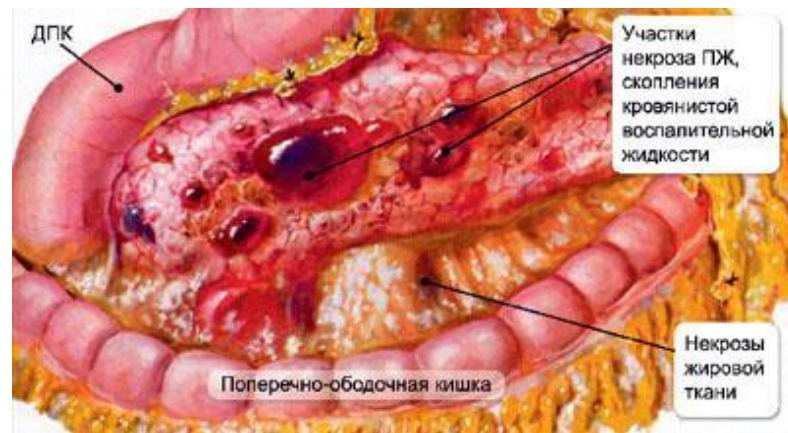
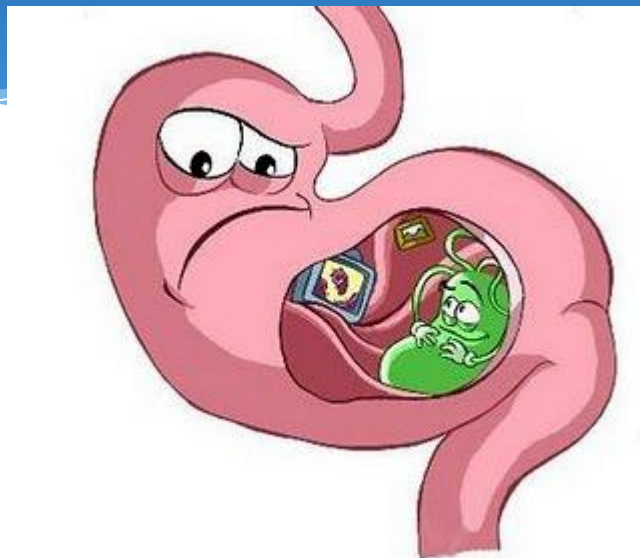
- \* морковь, стручки фасоли;
- \* укроп, петрушку;
- \* инжир, персики, абрикосы, груши, виноград;
- \* грибы;
- \* фундук.

# Рак (22.06 — 22.07)



# Болезни:

- \* Гастрит;
- \* Мастит;
- \* панкреатит;
- \* плеврит, геморрой;
- \* варикозное расширение вен.



# Слабые места:

- \* молочные железы, грудная клетка и ребра;
- \* грудина;
- \* Желудок;
- \* диафрагма.

# Советы:

- \* пейте больше жидкости;
- \* соблюдайте умеренность в еде;
- \* побольше оптимизма.

# Рацион:

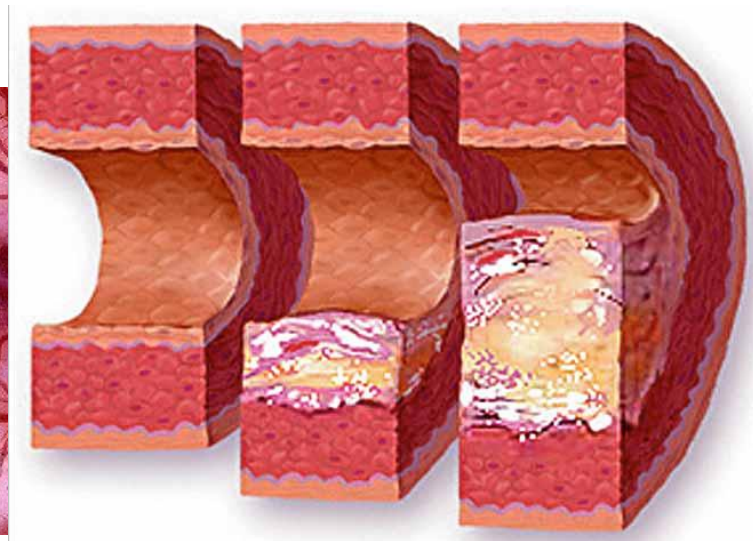
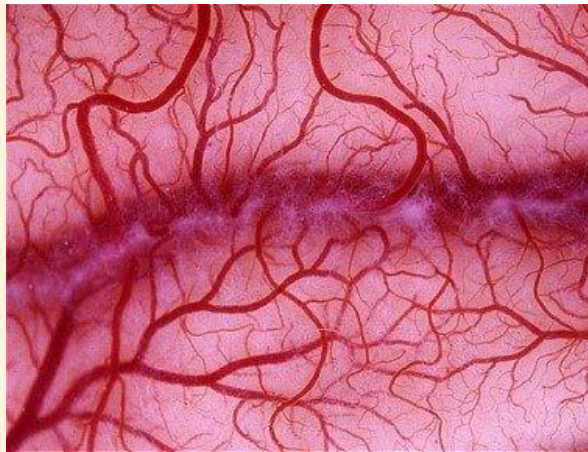
- \* Яблоки;
- \* огурцы, тыкву, капусту, редис, свеклу;
- \* лук, петрушку;
- \* ежевику, землянику;
- \* ИЗЮМ.

Лев (23.07 — 23.08)



# Болезни:

- \* заболевания кровеносной системы;
- \* спазмы мелких и средних сосудов, судороги ;
- \* инфарктам или инсульту;
- \* радикулит и хондроз.





# Слабые места:

- \* сердце и отходящие от него крупные сосуды;
- \* грудной отдел позвоночника и спинного мозга;
- \* диафрагма, часть пищевода.

# Советы:

- \* остерегайтесь ушибов;
- \* не стоит злоупотреблять алкоголем;
- \* научитесь расслабляться, после трудового дня.

# Рацион:

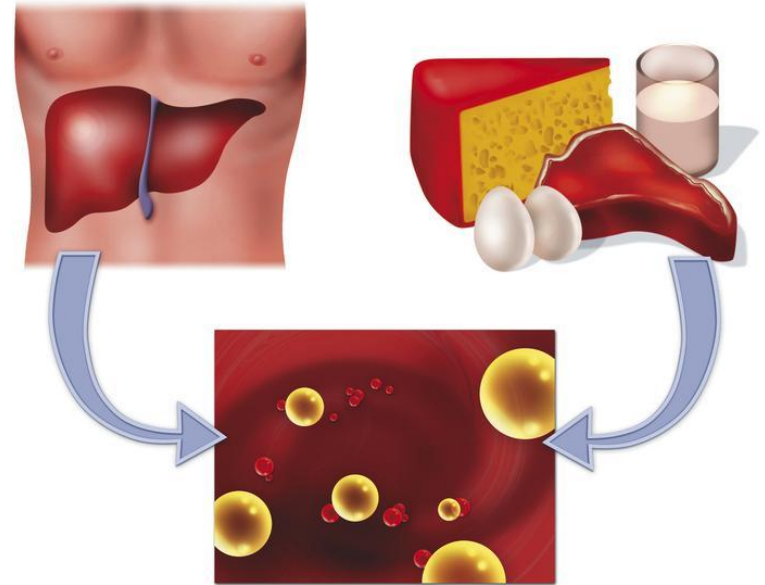
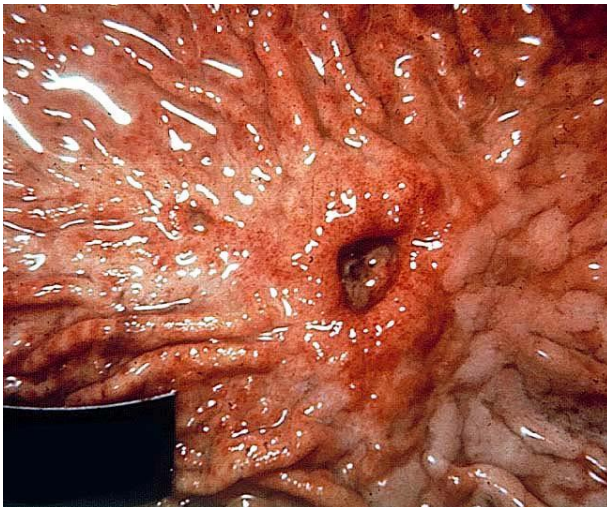
- \* картофеля, капусты, перца;
- \* гороха, кукурузы, чечевицы;
- \* грецкие орехи, миндаль;
- \* изюм;
- \* виноград.

# Дева (24.08 — 23.09)



# Болезни:

- \* гастрит;
- \* язва желудка;
- \* спаечная болезнь;
- \* Заболевания печени.



# Слабые места:

- \* система пищеварения;
- \* поясничный отдел позвоночника и спинного мозга;
- \* верхнюю часть живота (до пупка);
- \* кишечник (кроме прямой кишки);
- \* брюшина.

# Советы:

- \* регулярно бывайте на свежем воздухе, но старайтесь не простужаться;
- \* придерживайтесь здорового питания;
- \* избегайте блюд, сдобренных большим количеством специй.

# Рацион:

- \* почти все крупы;
- \* петрушка, тмин, укроп;
- \* морковь;
- \* виноград, яблоки, груши, черника, инжир;
- \* фенхель.

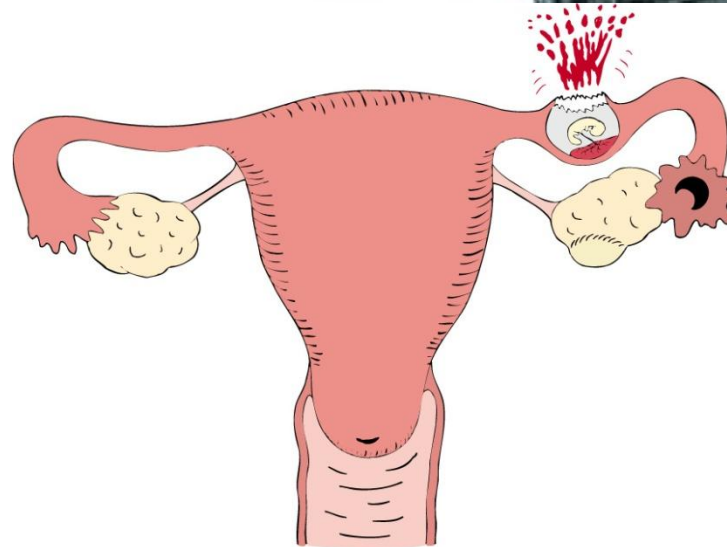


# Весы (24.09 — 23.10)



# Болезни:

- \* Почечные колики;
- \* Внематочная беременность;
- \* Болезни кожи.



# Слабые места:

- \* поясница, верхняя часть таза;
- \* Почки;

# Совет:

- \* не употребляйте в большом количестве соли, уксуса, citrusовых и алкоголя;
- \* хотя бы раз в месяц делайте массаж.

# Рацион:

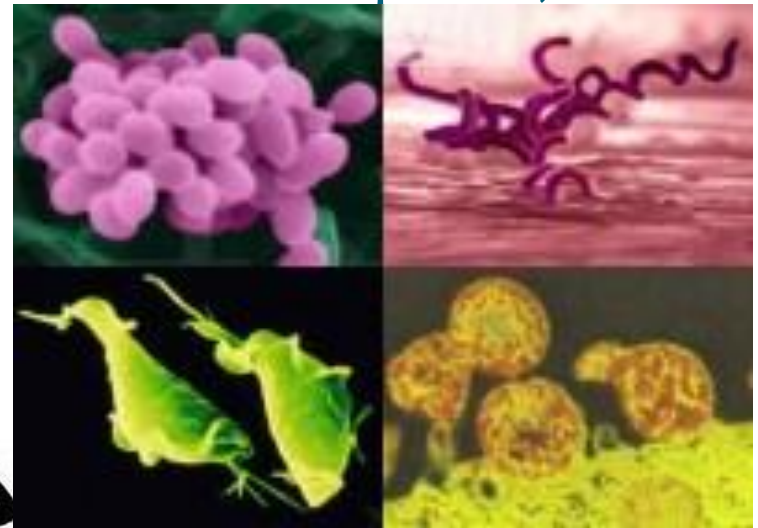
- \* редис, кукуруза;
- \* шпинат, сельдерей;
- \* пшеница, фасоль, бобы;
- \* виноград, абрикос, клубника, гранаты, вишня, рябина;
- \* грецкие орехи.

# Скорпион (24.10-22.11)



# Болезни:

- \* инфекциям, проникающим через половые органы;
- \* ОРЗ;
- \* гепатиты;
- \* Болезни мочевого пузыря.



# Слабые места:

- \* промежность, прямая кишка;
- \* органы выделительной системы;
- \* у женщин — матка с придатками;
- \* у мужчин — предстательная железа и семенные железы.



# Советы:

- \* берегите нервную систему;
- \* научитесь отдыхать;
- \* в целях профилактики заболеваний кровеносной системы уменьшите потребление говядины и молочных продуктов.

# Рацион:

- \* редис, лук;
- \* салат, базилик;
- \* хрен, сельдерей;
- \* шиповник, облепиха, лимон, имбирь;
- \* Грибы;
- \* грецкие орехи.

# Стрелец (23.11-21.12)



# Болезни:

- \* Радикулиты и ревматизмы;
- \* Переедание;



# Слабые места:

- \* ягодицы, нижняя часть таза;
- \* верхняя часть бедер;
- \* крупные артерии;
- \* Печень.

# Советы:

- \* соблюдайте диету;
- \* хорошо высыпайтесь.

# Рацион:

- \* огурцы, кукурузные початки, свеклу;
- \* различные крупы;
- \* Чернослив;
- \* лимон, землянику, яблоки, облепиху, смородину.

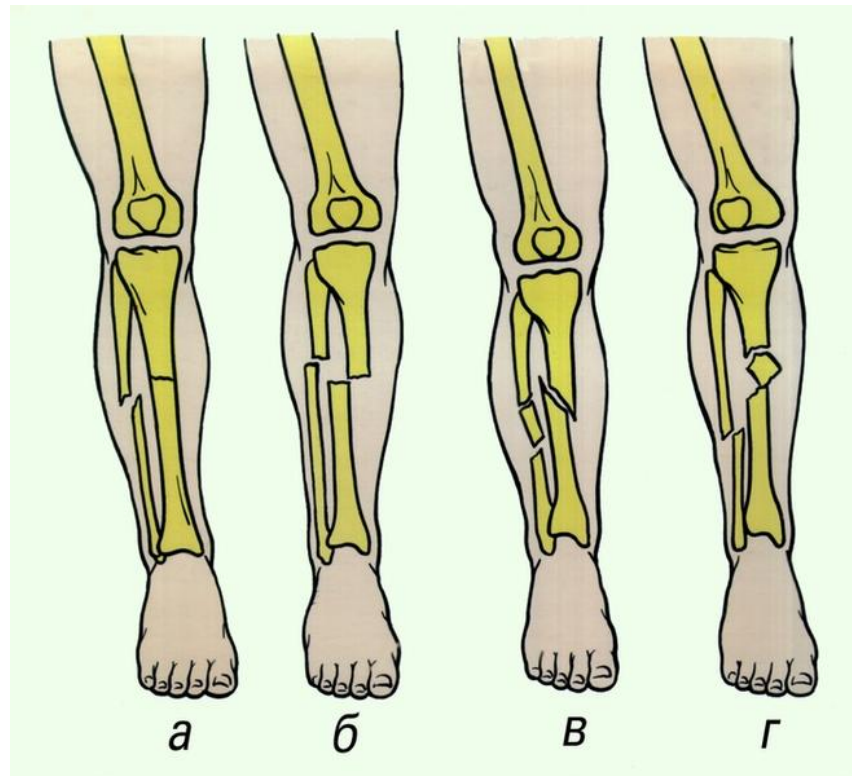
# Козерог (22.12 — 20.01)





# Болезни:

- \* Переломы, растяжения коленного сустава;
- \* Дефекты ног;



# Слабые места:

- \* Позвоночник;
- \* нижняя часть бедер;
- \* коленные суставы и чашечка;
- \* хрящи, связки, мениски;
- \* кожа.

# Советы:

- \* берегите от травм коленные суставы;
- \* уменьшите потребление соли.

# Рацион:

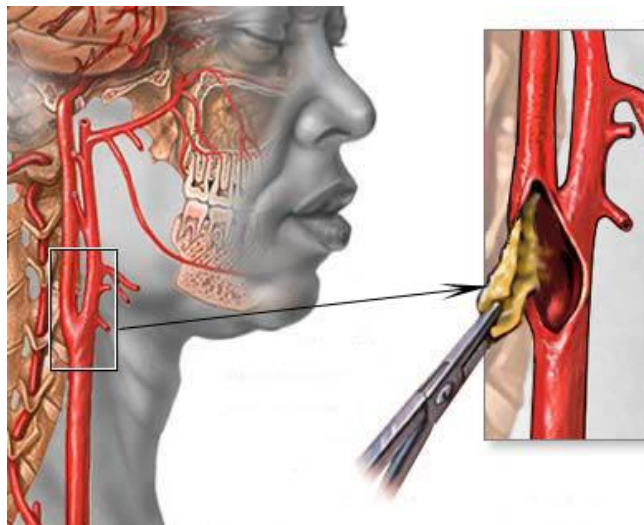
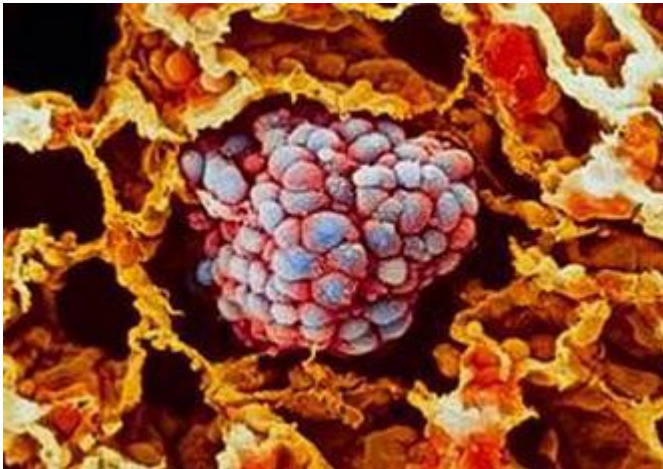
- \* Свекла;
- \* сельдерей, щавель;
- \* ячмень, овес;
- \* яблоки, черная смородина;
- \* орехи.

# Водолей (21.01—20.02)



# Болезни:

- \* психосоматические заболевания и невралгии;
- \* Онкозаболевания;
- \* Инсульты;
- \* Варикозное расширение вен.



# Слабые места:

- \* Голени;
- \* Лодыжки;
- \* нервная система.

# Советы:

- \* Воздерживайтесь от алкоголя;
- \* чаще бывайте на свежем воздухе;
- \* делайте дыхательные упражнения;
- \* ведите активный образ жизни.



# Рацион:

- \* Кабачки;
- \* овес, ячмень;
- \* клубнику, апельсины, гранаты и шиповник.

# РЫБЫ (21.02 — 20.03)



# Болезни:

- \* инфекциями, причиной которых являются грибки;
- \* Экземы;
- \* Послеалкогольный синдром;
- \* простуды, осиплость голоса.



# Слабые места:

- \* ступни ног и большие пальцы рук;
- \* лимфатическая, эндокринная и иммунная системы.

# Советы:

- \* Закаляйтесь;
- \* больше отдыхайте;
- \* откажитесь от курения.

# Рацион:

- \* Огурцы;
- \* фрукты;
- \* орехи.