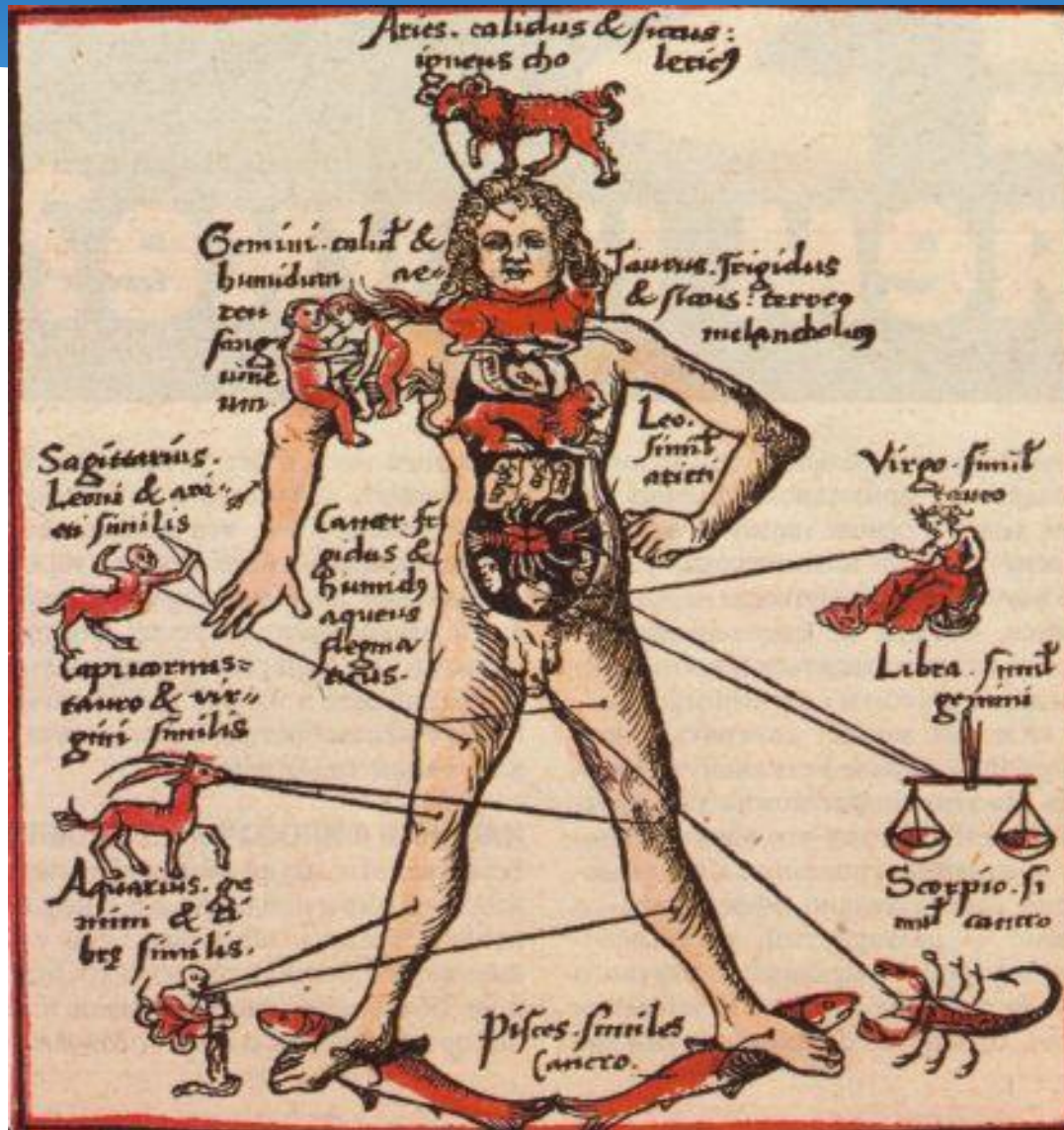


Презентація
з біології
учениці 9-А класу
Короткової Христини

Здоровье по зодиакам



Овен (21.03 – 20.04)



Болезни:

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



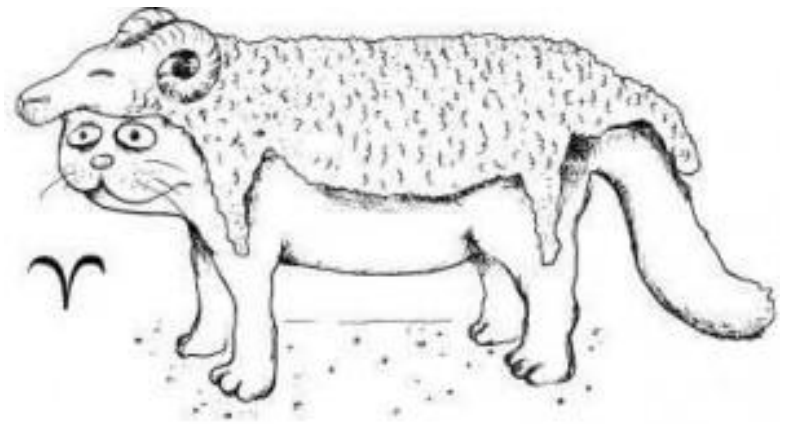
Слабые места:

- * 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.

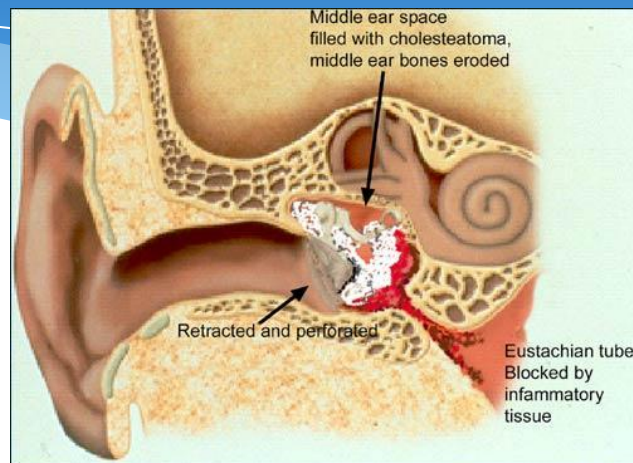


Телец (21.04 – 20.05)



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:

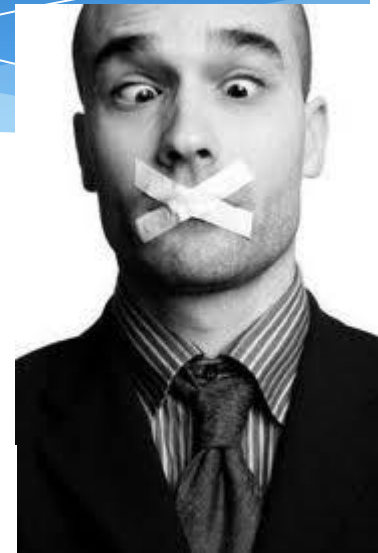
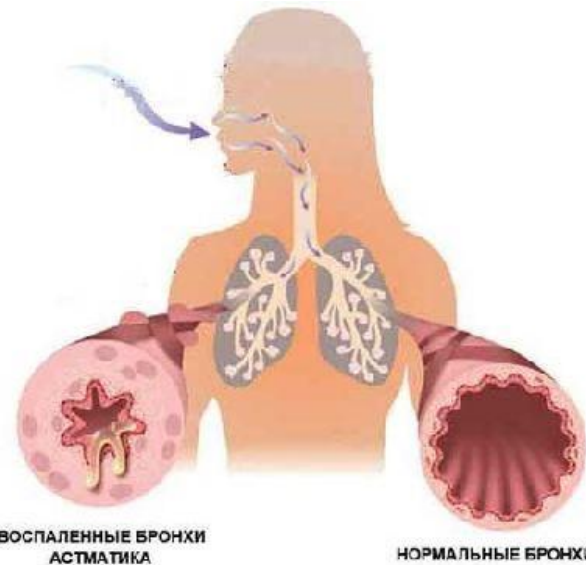
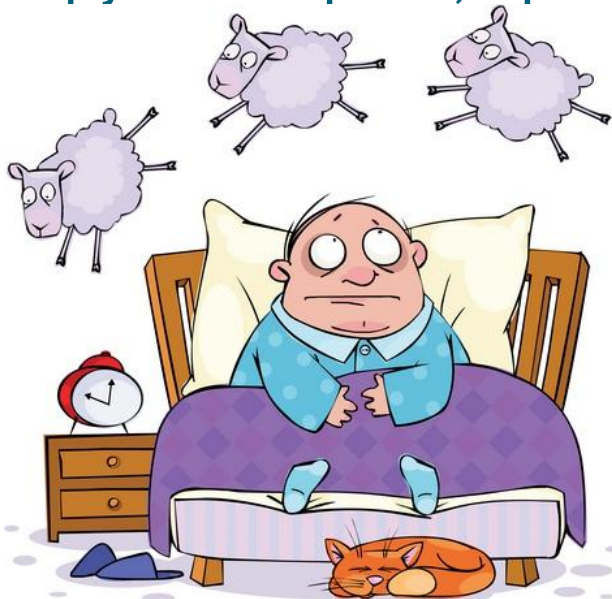
- * морковь, картофель;
- * укроп, шпинат;
- * фасоль;
- * ежевика, виноград, гранат, вишня, крыжовник, яблоки;
- * грецкие орехи.

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:

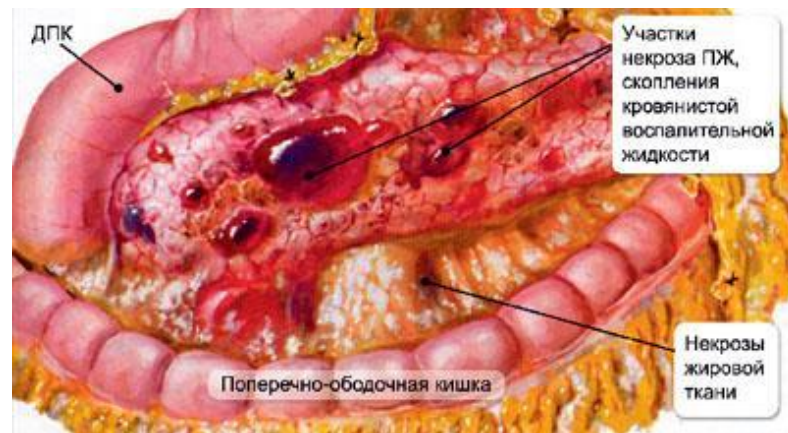
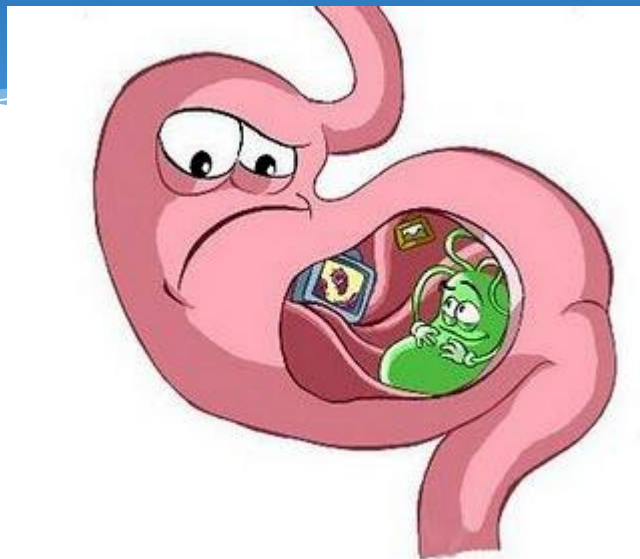
- * морковь, стручки фасоли;
- * укроп, петрушку;
- * инжир, персики, абрикосы, груши, виноград;
- * грибы;
- * фундук.

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:

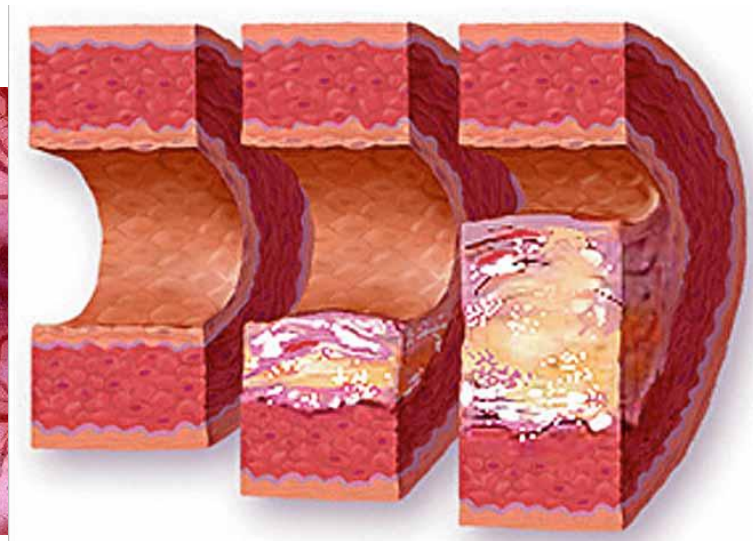
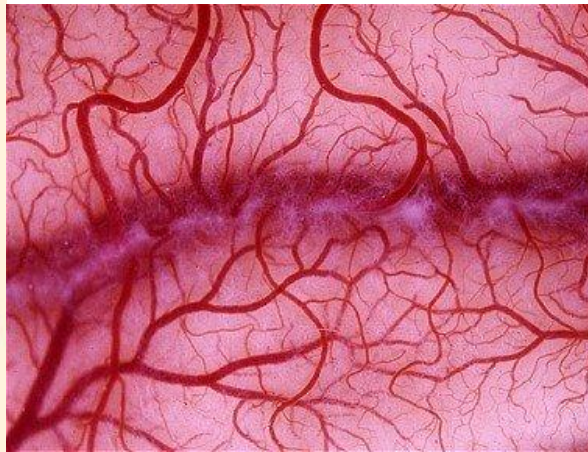
- * Яблоки;
- * огурцы, тыкву, капусту, редис, свеклу;
- * лук, петрушку;
- * ежевику, землянику;
- * ИЗЮМ.

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:

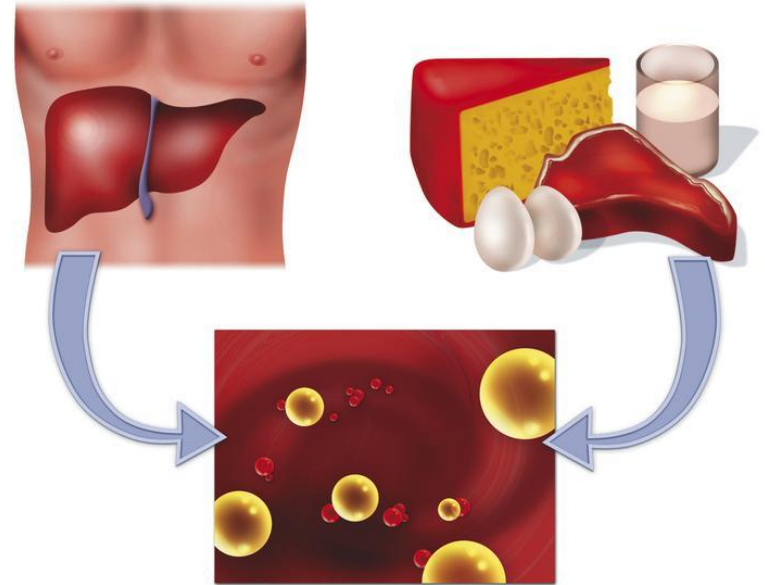
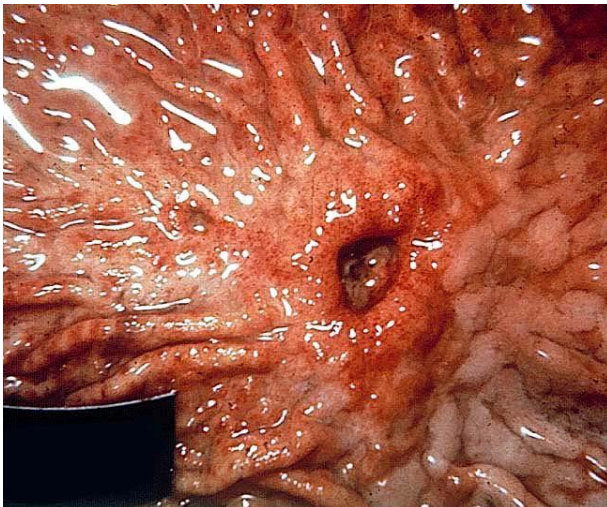
- * картофеля, капусты, перца;
- * гороха, кукурузы, чечевицы;
- * грецкие орехи, миндаль;
- * изюм;
- * виноград.

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:

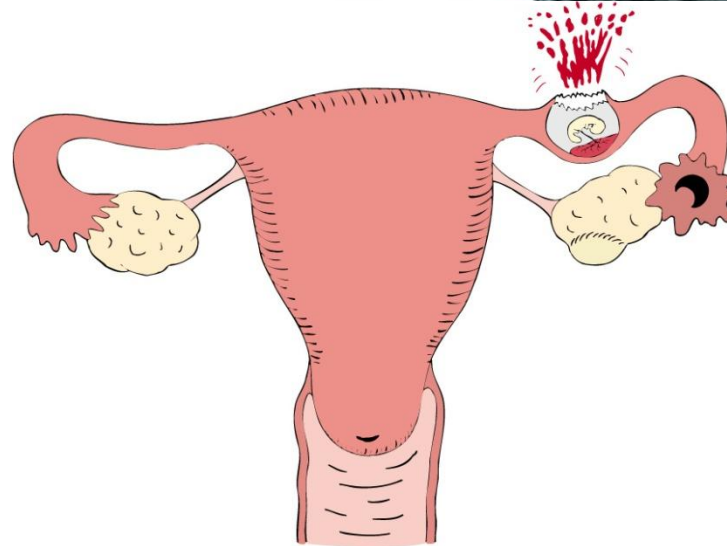
- * почти все крупы;
- * петрушка, тмин, укроп;
- * морковь;
- * виноград, яблоки, груши, черника, инжир;
- * фенхель.

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:

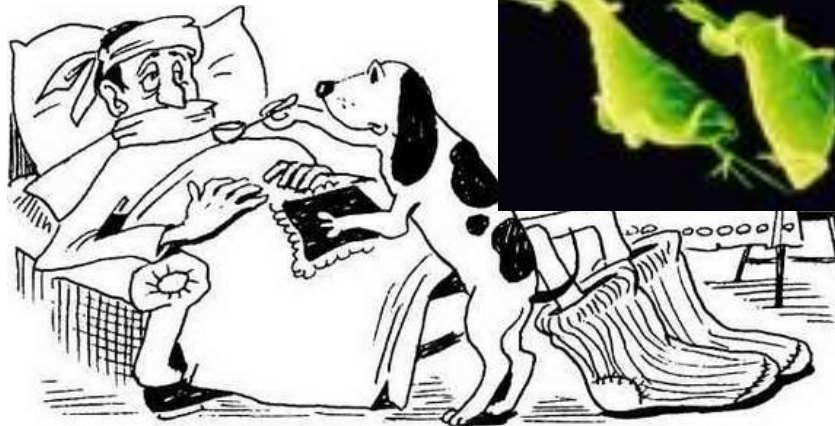
- * редис, кукуруза;
- * шпинат, сельдерей;
- * пшеница, фасоль, бобы;
- * виноград, абрикос, клубника, гранаты, вишня, рябина;
- * грецкие орехи.

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:

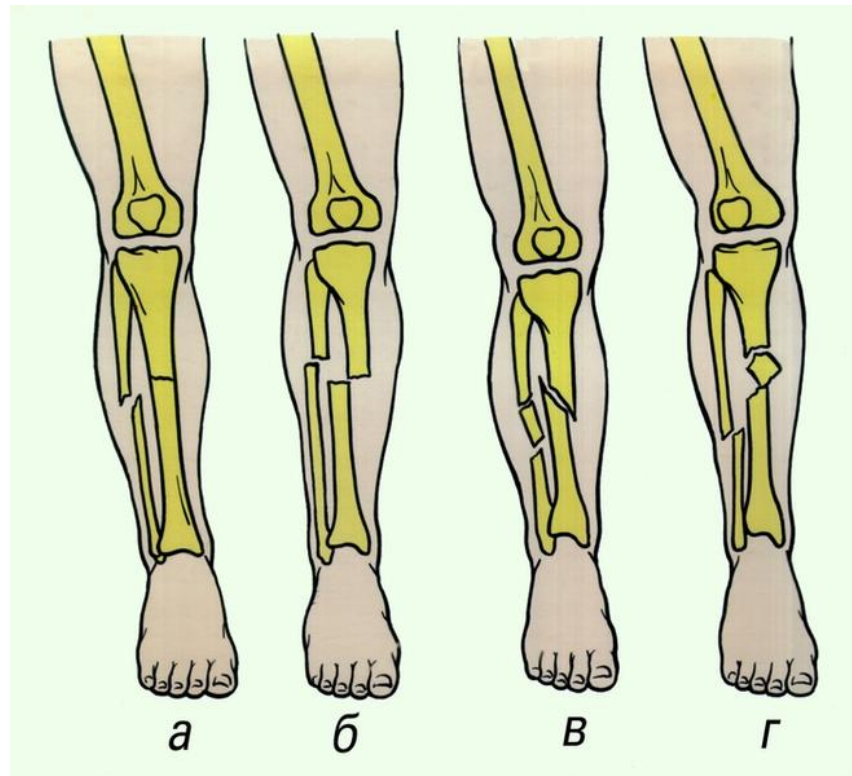
- * огурцы, кукурузные початки, свеклу;
- * различные крупы;
- * Чернослив;
- * лимон, землянику, яблоки, облепиху, смородину.

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:

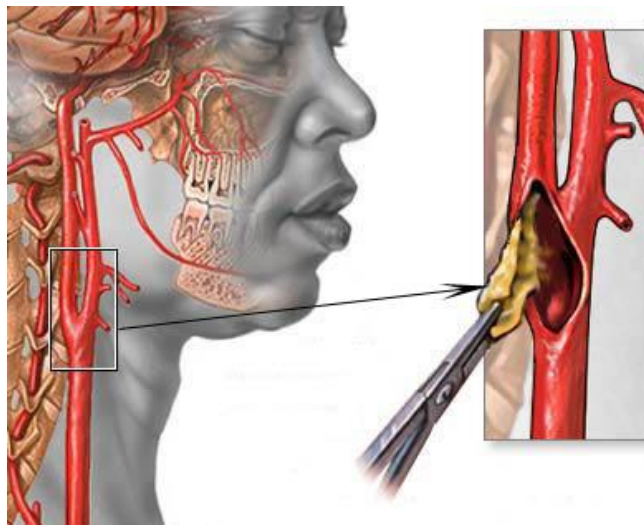
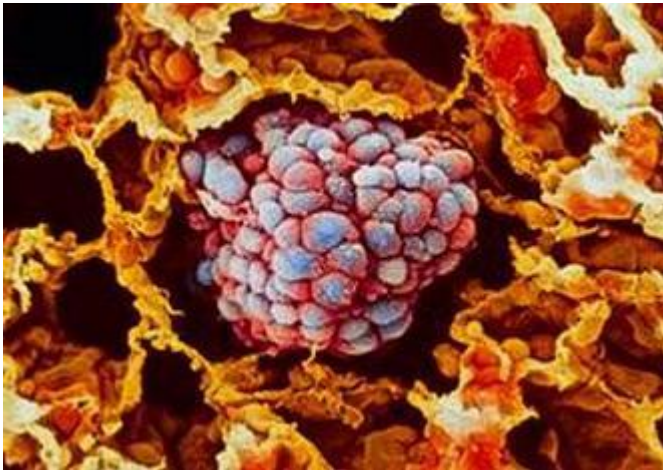
- * Свекла;
- * сельдерей, щавель;
- * ячмень, овес;
- * яблоки, черная смородина;
- * орехи.

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.