

🌿 ISHRANA PO ZNAKU ZODIJAKA

Tvoj lični astrološki vodič za hranu

♈ OVAN (21. mart – 19. april)

Ovan vlada glavom, mozgom, licem i nadbubrežnim žlezdama. Predstavnici ovog znaka troše energiju munjevito, skloni su upaljenjima, glavoboljama i oscilacijama krvnog pritiska. Ishrana mora da daje brzo gorivo, podržava nivo gvožđa i ne opterećuje već aktivni nervni sistem.

Preporučena hrana:

- Crveno meso (govedina, jagnjetina) — nadoknađuje gvožđe i održava fizičku snagu
- Nar i cvekla — podržavaju kvalitet krvi, cirkulaciju i energiju
- Čili paprika i đumbir — ubrzavaju metabolizam, ali umereno
- Sočivo i pasulj — biljni proteini bez preopterećenja varenja
- Semenke bundeve — cink za imunitet i hormonski balans
- Borovnica i trešnja — antioksidansi za zaštitu mozga
- Jaja — brzi protein i holin za nervni sistem

Šta izbegavati: previše kafe (preopterećuje nadbubrežne žlezde), svakodnevno ljuto, alkohol — sve to pojačava upalne procese kojima je Ovan ionako sklon.

♉ BIK (20. april – 20. maj)

Bik vlada grlom, glasnim žicama, štitnom žlezdom i vratom. Sklon je akumulaciji — u životu i u telu: višak kilograma, zadržavanje vode, usporen metabolizam. Ishrana treba da bude hranljiva ali ne teška, sa posebnom podrškom za štitnu žlezdu.

****Preporučena hrana:****

- Morska alga i kelp — jod za štitnu žlezdu
- Smokve i hurme — prirodna slatkoća bez skokova šećera
- Jagoda i malina — vitamin C i blagi antioksidansi
- Prirodni med — grlo, imunitet i dugotrajna energija
- Svježi sir i prirodni jogurt — kalcijum i probiotici
- Badem i pinjoli — magnezijum i zdrave masti
- Avokado — kalijum, ishrana kože i zdravlje krvnih sudova
- Jabuke — vlakna i blago čišćenje digestivnog sistema

****Šta izbegavati:**** velike količine šećera, beli brašno, masni sosevi — metabolizam Bika je prirodno usporen i sve što je višak brzo se taloži.

🏠 BLIZANCI (21. maj – 20. jun)

Blizanci vladaju plućima, bronhijama, rukama, ramenima i nervnim sistemom. Živeći u stalnom toku informacija, glavni zdravstveni izazovi su nervna iscrpljenost, anksioznost i plitko disanje. Ishrana mora da hrani nerve i mozak.

****Preporučena hrana:****

- Orasi — omega-3 masne kiseline; nije slučajno što liče na mozak
- Borovnica — neuroprotekcija, pamćenje i koncentracija
- Zeleni čaj — blaga mentalna bistrina bez preteranog uzbuđenja

- Peršun i celer — čišćenje i podrška nervnom sistemu
- Heljda — magnezijum i stabilna energija bez skokova šećera
- Masna riba (losos, skuša) — omega-3 za mozak i pluća
- Banane — triptofan, serotonin i umirujući efekat
- Lanene semenke — omega-3 i podrška disajnim putevima

****Šta izbegavati:**** energetska pića, velike doze kofeina, šećer — nervni sistem Blizanaca je već preopterećen.

🌀 RAK (21. jun – 22. jul)

Rak vlada stomakom, grudnim košem, pankreasom i limfnim sistemom. Kao emocionalno osetljiv znak, stres prvo udara u stomak. Česti problemi su gastritis, zadržavanje tečnosti i emocionalno prejedanje.

****Preporučena hrana:****

- Bundeve i tikvice — nežno oblažu GIT, lako se vare
- Pirinač (posebno smeđi) — smiruje i štiti stomak
- Banane — kalijum, ublažavanje stresa i lako varenje
- Prirodni mlečni proizvodi — kalcijum i uteha za telo
- Kamilica i čaj od nane — grčevi, anksioznost i varenje
- Kokosovo mleko — protivupalno i blago za stomak
- Šargarepa — beta-karoten i podrška imunitetu
- Pečene jabuke — posebno korisne u periodima emocionalnog stresa

****Šta izbegavati:**** ljuto, kiselo i gazirana pića — posebno u periodima emocionalnog naprezanja.

♉ LAV (23. jul – 22. avgust)

Lav vlada srcem, aortom, kičmom i leđima. Živeći intenzivno i dajući sve od sebe, kardiovaskularni sistem Lava zahteva stalnu podršku. Ishrana mora jačati srce, štititi krvne sudove i smanjivati upalu.

Preporučena hrana:

- Kurkuma — moćan protivupalni efekat sa direktnim koristima za srce
- Grejpfrut i pomorandže — vitamin C i tonus krvnih sudova
- Crna čokolada (70%+) — flavonoidi za zdravlje srca
- Maslinovo ulje — mediteranska zaštita srca
- Nar — krvni pritisak, cirkulacija i zdravlje krvnih sudova
- Spanać i lisnato povrće — magnezijum, gvožđe i srčani ritam
- Indijski orah i orasi — zdrave masti i prevencija ateroskleroze
- Borovnica — antioksidansi i zaštita krvnih sudova

Šta izbegavati: previše soli, pržena masna hrana, alkohol — srce Lava radi punim kapacitetom i ne oprašta nemar.

♊ DEVICA (23. avgust – 22. septembar)

Devica vlada crevima, pankreasom i celokupnim digestivnim sistemom. Ovo je najdigestivniji znak zodijaka — telo direktno odražava ono što se dešava u glavi. Stres se manifestuje kao sindrom iritabilnog creva, nadutost i disbioza.

****Preporučena hrana:****

- Kefir i živi jogurti — probiotici za zdravlje mikrobioma creva
- Kiseli kupus — prirodni probiotici i vitamin C
- Đumbir — podrška varenju i protivupalna svojstva
- Komorač — ublažava grčeve i smanjuje nadutost
- Ovsena kaša — blaga vlakna koja smiruju crevnu sluznicu
- Zeleno povrće (brokoli, spanać, rukola) — enzimi i detoks
- Chia semenke — vlakna i regulacija stolice
- Jabukovo sirće (razblaženo) — digestivni enzimi i ravnoteža kiselosti

****Šta izbegavati:**** brza hrana, rafinirani šećer, antibiotici bez probiotika — creva Device reaguju trenutno na svaki poremećaj.

🌀 VAGA (23. septembar – 22. oktobar)

Vaga vlada bubrežima, mokraćnim sistemom, donjim delom leđa i kožom. Склона је задржавању воде, osetljivosti bubrega i lumbalnim tegobama. Ishrana treba da bude blaga, pročišćavajuća i da podržava funkciju bubrega.

****Preporučena hrana:****

- Lubenica i krastavci — blago prirodno diuretičko i čišćenje bubrega
- Brusnica — prevencija infekcija mokraćnih puteva
- Zeleni grašak i špagle — blagi diuretički efekat i podrška bubrežima
- Peršun — čišćenje bubrega i eliminacija viška tečnosti
- Posna riba — kvalitetni proteini bez opterećenja bubrega
- Voda s limunom — alkalizacija, bubrezi i zdravlje kože

- Celer — regulacija pritiska i podrška zglobovima
- Borovnica — antioksidansi i zdravlje kože

****Šta izbegavati:**** previše soli, kafa, alkohol — sve što opterećuje bubrege i zadržava vodu.

🏹 ŠKORPIJA (23. oktobar – 21. novembar)

Škorpija vlada reproduktivnim sistemom, debelim crevom, izlučnim funkcijama i procesima transformacije u telu. Redovni detoks — fizički i emocionalni — je neophodan. Ishrana treba da bude pročišćavajuća i duboko obnoviteljska.

****Preporučena hrana:****

- Brokoli i karfiol — indol-3-karbinol za hormonski balans
- Beli luk i crni luk — antibakterijsko i detoks jetre
- Cvekla — čišćenje krvi i limfe
- Tamne bobice (kupina, borovnica, trnina) — antioksidansi i obnova ćelija
- Semenke bundeve — cink za zdravlje reproduktivnog sistema
- Morske alge — jod i detoksikacija teških metala
- Kurkuma sa crnim biberom — moćna protivupalna kombinacija
- Zeleni sok (celer, krastavac, peršun) — duboko ćelijsko čišćenje

****Šta izbegavati:**** prerađeno meso, alkohol, trans-masti — detoks sistem Škorpije je veoma osetljiv.

🏹 STRELAC (22. novembar – 21. decembar)

Strelac vlada jetrom, žučnom kesom, kukovima i sedalnim živcem. Poznat po tome što živi široko — i jede isto tako — što stvara značajno opterećenje za jetru. Ishrana mora aktivno podržavati ovaj primarni organ za detoks.

****Preporučena hrana:****

- Kurkuma — primarni zaštitnik jetre
- Čičak (semenke ili čaj) — obnova ćelija jetre
- Maslinovo ulje — žučegonno, jetra i zglobovi
- Agrumi — čišćenje, vitamin C i lučenje žuči
- Ćuretina — laki proteini bez opterećenja jetre
- Orašasti plodovi (badem, orasi) — vitamin E i zaštita jetre
- Artičoka — moćno žučegonno sredstvo i detoks jetre
- Sveži zeleni sokovi — čišćenje i energija bez digestivnog opterećenja

****Šta izbegavati:**** alkohol (jetra je Ahilova peta Strelca), teška masna hrana, brza hrana.

♎ JARAC (22. decembar – 19. januar)

Jarac vlada kostima, zubima, kolenima, zglobovima i kožom. Kao najstrukturalniji znak, telo funkcioniše kao kostur — temelj svega. Sa godinama, zaštita lokomotornog aparata postaje sve važnija.

****Preporučena hrana:****

- Svježi sir i tvrdi sir — kalcijum i fosfor za kosti i zube
- Susam — jedan od najbogatijih biljnih izvora kalcijuma
- Brokoli — kalcijum u kombinaciji sa vitaminom K za optimalno usvajanje

- Losos i sardine — omega-3, vitamin D i zdravlje zglobova
- Želin i čorba od kostiju — kolagen za hrskavicu i zglobove
- Spanać i blitva — magnezijum i vitamin K
- Crna čokolada — magnezijum i opuštanje mišićne napetosti
- Zeleni čaj — podrška gustini kostiju i antioksidantna zaštita

****Šta izbegavati:**** gazirana pića (ispiravaju kalcijum iz kostiju), previše kafe, brza hrana — ovo su primarni neprijatelji zdravlja kostiju.

🌊 VODOLIJA (20. januar – 18. februar)

Vodolija vlada potkolenicama, gležnjevima, venskim sistemom i cirkulacijom krvi. Склона је проширеним венama, lošoj cirkulaciji i grčevima u nogama. Ishrana treba aktivno da podržava zdravlje krvnih sudova i cirkulaciju.

****Preporučena hrana:****

- Borovnica — jača zidove krvnih sudova
- Heljda — rutin, primarni vitamin za zdravlje kapilara
- Laneno ulje — omega-3 za fluidnost krvi
- Čaj od đumbira — stimulise cirkulaciju i zagreva ekstremitete
- Crna ribizla — vitamin C i jačanje krvnih sudova
- Masna riba (haringa, skuša, losos) — omega-3 protiv formiranja krvnih ugrušaka
- Beli luk — prirodno razređivanje krvi i podrška krvnim sudovima
- Divlji kesten (ekstrakt ili plod) — venska cirkulacija i zdravlje nogu

****Šta izbegavati:**** previše soli, alkohol, dugo sedenje bez kretanja — Vodolija mora stalno da se kreće.

* * *

🌸 RIBE (19. februar – 20. mart)

Ribe vladaju stopalima, limfnim sistemom, imunitetom i emocionalnom ravnotežom. Veoma osetljive na sve — hranu, energiju ljudi i okruženje. Ishrana mora biti čista, lagana i stalno da podržava imunitet.

****Preporučena hrana:****

- Morska riba i morski plodovi — jod, omega-3 i ishrana mozga
- Nori, spirulina i morske alge — detoks limfe i podrška imunom sistemu
- Brusnica i lingonberry — antibakterijsko i zdravlje limfnog sistema
- Maslačak (čaj ili listovi u salati) — čišćenje limfe i jetre
- Lanene semenke — omega-3 i blago čišćenje creva
- Zlatno mleko (kurkuma sa mlekom) — imunitet i protivupalno
- Đumbir — zaštita od infekcija i unutrašnje zagrevanje
- Prirodni probiotici — imunitet počinje u crevima

****Šta izbegavati:**** alkohol (Ribe su posebno osetljive na njega), šećer, veštački aditivi — delikatan nervni sistem reaguje oštro na sve što nije prirodno.

* * *