

Что же, пора поговорить и о том, что обещает грядущий год Лошади в плане здоровье для нас, простых смертных...J Год будет хорош для тех, кто хочет поправить здоровье. В первом полугодии важно соблюдать режим и чаще отдыхать.

С января по март самыми частыми будут воспалительные заболевания и болезни с высокой температурой. Апрель – травмоопасный месяц. Если Вы много занимаетесь спортом, лучше умерить нагрузки – повышается риск травм от перенапряжения. В мае и июне большую пользу принесут водные процедуры. Нужно хорошо и качественно питаться, гулять, дышать свежим воздухом. В первой половине июля, наоборот, не помешает домашний режим. Уделите побольше внимания тому, чтобы в доме была здоровая атмосфера: чаще проветривайте и убирайте квартиру. Всё первое полугодие нежелательны нагрузки на поясничный отдел и на почки. Если нет срочной необходимости, нужно избегать операций этих частей тела.{jcomments on}

Во втором полугодии для хорошего здоровья нужно больше отдыхать и веселиться. Залогом здоровья будет хорошее настроение. Много пользы будет от спортивных занятий. А ещё нужно не заикливаться на работе, а обязательно найти время для хобби и занятий для души. В августе и первой половине сентября здоровье потребует особого внимания. Обострятся болезни, зато и лечение будет эффективнее, чем обычно. В этот период нельзя делать операции мочеполовой системы. Во второй половине сентября и в октябре для хорошего здоровья важна сбалансированность во всём – в питании, лечении (лучше лечиться комплексно), в уходе за собой. Нежелательны операции, связанные с печенью, и хирургические мероприятия для похудения. В ноябре и декабре повышается опасность переломов. Нежелательно лечить зубы, кости и суставы (конечно, если в этом нет острой необходимости).

По материалам astro7.ru