



Astrolog
Sophia Lea
Kielland

Astrodiett:
Spis riktig for
ditt stjernetegn

Hvilken mat som passer akkurat din kropp kan avhenge av når på året du er født. Fødselsdagen kan også påvirke ditt valg av ferie. La deg inspirere til å finne ny energi for ditt stjernetegn.

Av **Sophia Lea Kielland** Foto: **Getty images**

Væren

21. MARS – 20. APRIL

De fleste mennesker født i Værens tegn er fysisk aktive og trenger en velbalansert diett for å bevare god helse og høyt energinivå. Kaliumfosfat er et viktig mineral for Væren. Dette mineralet er viktig blant annet for hjerneceller og lever. Mat som er rik på kalium og dermed nødvendig for Værens kosthold, er: tomater, røde bønner, brun ris, linser, valnøtter, oliven, løk, agurk, spinat, brokkoli, bananer, blomkål, sverdfisk og kalvekjøtt. Væren bør nyte sitt måltid i rolige, behagelige omgivelser, og aldri

spise fort eller under stress. De bør drikke masse vann og få tilstrekkelig hvile og avslapning. Væren er et ildtegn, og de som er født i Væren vil for det meste foretrekke å feriere på steder med varmt og tørt klima. I eksotiske, eventyrfylte omgivelser vil mennesker født i dette stjernetegnet få helt nye og spennende matopplevelser som kan utvide deres smak og luktesans.

Tyren

21. APRIL – 21. MAI

Mer enn noe annet tegn har Tyren lett for å legge på seg, og kan ofte slite med vektproblemer. Derfor er det viktig å holde seg til mat som har lite stivelse, fett og sukker. Natriumklorid eller salt er et viktig mineral i Tyrens kosthold. Mangel på dette mineralet

kan gi utslag i blant annet fordøyelsesbesvær, dårlig ånde, munnsår, sprukne lepper og tannkjøttbetennelse. Mat som inneholder mye natriumklorid er hummer, ål, kreps, sild, parmesan, tunfisk og tomatpuré. Selleri kan hjelpe Tyren til å rense systemet etter overspising. Lange turer er den beste mosjonen, og strekkøvelser er velgjørende for hele kroppen. Tyren misliker stress, elsker komfort og vil helst reise på ferie i eget tempo. Det er en nesten berusende opplevelse for dem å bare kunne rusle rundt i gallerier, museer og butikker. Tyrer har en medfødt svakhet for vakre ting og det er få tegn som elsker shopping mer enn de gjør.



Tvillingene

22. MAI – 21. JUNI

Tvillingene liker å spise når de er på farten, og mange av dem er notoriske forbrukere av hurtigmat. Men tvillingene tåler ikke store måltider, og bør heller spise lite og ofte. Spormineralet selen er viktig å finne i deres kosthold. Tunfisk, østers, kamskjell og annen sjømat er ekstra rik på selen.

Det er også linsjer, erter, paranøtter og solsikkefrø. Blomkål og grønne salater hjelper mot bronkitt, som mange Tvillinger kan slite med i kaldt vær. De bør beskytte brystområdet og aldri røre tobakk. Røyking er ikke bare skadelig for lungene, men det kan også forårsake blodsirkulasjonsproblemer i armer og hender.

Menneske født i dette tegnet bør praktisere dype pusteøvelser eller yoga for å avstresse og puste lettere.

Tvillingene elsker fart og moro, og ferie for dem betyr muligheter til å lære nye ting, høste nye og nyttige erfaringer og få et nytt perspektiv på livet. Korte og spontane reiser og en kulturmiks av store byer hvor sightseeing er høyt prioritert vil mest sannsynlig tilfredsstille deres umettelige nysgjerrighet og rastløshet.

Krepsen

22. JUNI – 22. JULI

Mennesker født i Krepsens tegn bør passe særlig godt på kostholdet for å kunne holde vekten under kontroll. Kalsium, som er et viktig stoff for tenner og skjelettet, er mineralet det bør legges stor vekt på i Krepsens kosthold. Alle meieriprodukter er rike på kalsium. Annen mat som er rik på kalsium er sardiner, makrell, østers, grønnkål, fiken, tofu, brokkoli og soyabønner. Krepsen bør unngå salt som binder væske i kroppen, og sukker og karbohydrater som forårsaker forstoppelse.

En spasertur etter måltidet er gunstig for fordøyelsen og skaper sinnsro. Valg av feriested er



ingen enkel sak for de fleste Krepsen fordi de er hjemmekjære og trives i vante omgivelser. Men de har også en medfødt lengsel etter å reise og oppleve ukjente verdensdeler. Krepsen har en dragningskraft mot fortiden og steder med fascinerende historie.



Løven

23. JULI – 23. AUGUST

Løven elsker det gode livet og mat er en viktig del av det. Et av de viktigste mineralene for Løven er magnesium.

Magnesium er blant annet viktig for forbrenning av karbohydrater, signaloverføring i nervesystemet og regulering av muskelaktivitet. Gode kilder er grovt mel, havregryn, mandler, valnøtter, solsikkefrø, fiken, asparges og ris. Mat som kan redde arteriene og forebygge hjerteproblemer er sjømat, frukt, grønnsaker, belgfrukter, løk, hvitløk og olivenolje.

Løven bør ta vare på ryggen ved å gjøre enkle styrkeøvelser. Eventyrlige, romantiske reiser får Løven i sommermodus. Løven er et kongelig tegn og mennesker født i dette tegnet vil alltid trives med reiser og opphold i store, eksklusive, historiske slott, hvor kleskoden er viktig og det kun drikkes årgangsviner.

Jomfruen

24. AUGUST – 23. SEPTEMBER

Mennesker født i Jomfruens tegn har et meget ømfintlig fordøyelsessystem. Mineralet som forbindes med Jomfruen er svovel. Dette mineralet finnes i hver eneste celle i kroppen

og er mest konsentrert i hår, negler og hud. Mangel på svovel i kostholdet kan forårsake eksem, flass, irritert og kløende hud og hodebunn. Mat som er rik på dette mineralet er bladsalater som endive- og romanosalat, hvetekimolje, mandler, ost, bananer, lammekjøtt, meloner, epler, pærer og papaya. Sitronjuice i kosten kan lindre eksem og flass. Urteteer roer ned magen og honning kan brukes istedenfor sukker. Jomfruer elsker sjokolade, men sjokoladen elsker dessverre ikke dem; den forårsaker hud- og fordøyelsesplager. Frisk luft, moderat soleksponering, lett trening og perioder med hvile er essensielt for deres helse og velvære. Det er sjeldent at Jomfruer reiser på ferie med god samvittighet – det er så mye som skjer rundt dem og de har alt for mye å gjøre.

Deres kresne og kritiske natur vil kreve mer enn vanlig badeferie og vakre strender, og bør kombineres med kultur, historie og sunn mat.

Vekten

24. SEPTEMBER – 23. OKTOBER

Balansen er nøkkelord for Vektens helse og velvære – balansert diett, balansert arbeid og fritid.

Natriumfosfat er et viktig mineral i Vektens kosthold. Gode matkilder som inneholder dette mineralet er jordbær, epler, mandler, asparges, erter, spinat, reddik, tomater, brun ris og havre.

Vekt-mennesker fungerer best med et proteinrikt kosthold som er fattig på fett, sukker og syre. De bør spise fisk, sjømat og fjærfe som er dampet på lav varme, og massevis av rå frukt og grønnsaker. Deres følsomme hud viser tydelig den negative effekten av fet mat, mangel på søvn og for mye alkohol.

Det er viktig å drikke minst tre liter vann daglig for å rense kroppen for giftstoffer. Alkohol og kullsyreholdige drikker skader nyrene og bør unngås. Moderate ryggøvelser og god kroppsholdning vil styrke korsryggen og holde kroppen smidig. Vakre omgivelser, behagelig musikk og selskap av gode venner er en absolutt nødvendighet



for lykke og velvære for mennesker født i dette tegnet. Som fødte estetikere med sansen for det raffinerte og elegante, vil de elske å tilbringe mange feriedager på et spennende og luksuriøst spahotell.

Skorpionen

24. OKTOBER – 22. NOVEMBER

Det er essensielt for Skorpioner å holde seg til et sunt kosthold for å holde både energien og humøret oppe. Mineralet som er viktig for dem er sink. Sink er et nødvendig mineral for svært mange prosesser i kroppen, og for et sunt immunforsvar.

Viktige kilder til sink er innmat, kjøtt, skalldyr, korn- og melkeprodukter. Som regel har mennesker 1–3 gram sink i skjelett og muskler, og sink inngår i mange enzymer og andre proteiner i kroppen, blant annet hormoner og insulin.

Sink er viktig for karbohydrat-, protein- og fettstoffsiftet og også for nattsyn og appetitt. Sink finnes også i gjær, østers, ingefær, valnøtter, gresskarfrø og tofu.

Skorpioner blir ofte tiltrukket av mystiske og uvanlige



reisemål. De elsker utfordringer og ser frem til fascinerende og minneverdige opplevelser på sine reiser. Og siden Skorpionen er et vanntegn, vil reiser på vann og ferie ved havet være balsam for sjelen.

Skytten

23. NOVEMBER – 21. DESEMBER

Riktig kosthold er en absolutt nødvendighet for de aktive menneskene født i Skyttens tegn. En av Skyttens viktigste mineraler i kostholdet er kiseljord (silisiumdioksid). Dette mineralet styrker nervesystemet, holder cellene i hjernen sunt og hindrer kramper i fingre, føtter og legger. Den beste kilden til kiseljord er å finne i skallet til frukt og grønnsaker, rå salater, grønn paprika, plommer, jordbær, pærer,



epler, poteter, havre og eggeplomme. For å holde vekten stabil bør Skytten satse på en høyproteindiett, full av fjærfe, fisk og friske grønnsaker.

Det finnes ikke det stedet på jordkloden hvor Skytten ikke kunne tenke seg å reise. Bare tanken på å reise til en by de aldri har sett, til et land som ligger langt, langt unna, kan få pulsen deres til å øke betraktelig. Jo lengre, jo bedre – de foretrekker fjerne og eksotiske reisemål – det vekker eventyreren i dem.

Steinbukken

22. DESEMBER – 20. JANUAR

Steinbukken trenger kalsium og proteinrik mat for å holde tenner, ben og hud i topp kondisjon.

Det viktigste elementet i benbygning og skjelettsammensetning er kalsiumfosfat. Mangelen kan forårsake leddsmertter, rakitt, og tannproblemer. Derfor kan Steinbukken fritt fråttse i appelsiner, sitroner, fiken, selleri, kål, spinat, brokkoli, erter, poteter, valnøtter, mandler, havre, brun ris og annet mat rik på kalsiumfosfat. De kan bli plaget av tørr, kløende og flassende hud, særlig om vinteren, og bør smøre seg daglig med fuktighetskremer som inneholder oljer fra sesam, mandler og aprikos. Melkesjokolade og raffinert sukker bør unngås. Varme bad, moderat trening og lange fjellturer er avslappende og helsebringende for dem.

Det er ikke så lett for Steinbukker å ta seg fri fra jobben for å reise på ferie. Derfor vil de sørge for å kombinere jobb med fornøyelse. Som et typisk jordtegn symbolisert av fjellgeita, vil Steinbukkene trives på et vakkert hotell høyt oppe på fjellet, og med en spektakulær utsikt.



Vannmannen

21. JANUAR – 18. FEBRUAR

Mennesker født i Vannmannens tegn har liten tid til overs for balanserte måltider, og er nesten

alltid på farten. Mineralet som forbindes med Vannmannen er fosfor. Fosfor er et meget viktig mineral som er nødvendig for alt liv, og er det mineralet vi har nest mest av i kroppen. Det finnes i skjelettet, tennene, DNA-molekylet og ulike kroppsvæsker. Det meste er bundet til kalsium i skjelettet, og fosfor er viktig for et sterkt benvev og sterke tenner. Fosfor inngår i mange biokjemiske prosesser og er også viktig for omsetning av karbohydrat, protein og fett. Fosfor finnes i de fleste matvarer, men mest i rødt kjøtt, melk og ost, lever, naturris, havregryn og erter.

Vannmannen er den fødte nomaden som kan reise hvor som helst, når som helst og av hvilken som helst grunn.

De elsker å reise, treffe nye mennesker, føre fascinerende samtaler og utveksle ferieopplevelser.

Fiskene

19. FEBRUAR – 20. MARS

Fiskene blir lett tiltrukket av det glamorøse livet som ofte innebærer overdrevent mat og alkoholinntak til de sene nattetimer. Det viktigste mineralet for Fiskene er jern. Jern er et mineral som er viktig for flere funksjoner i kroppen. Hovedmengden av jernet i kroppen er bundet til hemoglobin, og bidrar til transport av oksygen til cellene. Jern deltar også i omdannelsen av karbohydrater, fett og proteiner til energi som kroppen kan bruke. Gode kilder til jern er lam, okse, innmat, grove kornprodukter, spinat, løk, salat, plommer, aprikos, druer, epler, appelsiner, sitroner og egg. Svømming og dans er vidunderlige treningsformer for mennesker født i Fiskenes tegn, og vil holde dem både spreke og sprudlende. Fiskene er et vanntegn, og vil stortrives med å tilbringe ferien ved vannkanten, og helst på en romantisk øy. Den perfekte ferien må være en blanding av skjønnhet, kunst og eventyr.

