

Vorsorgetipps für die zwölf Tierkreiszeichen

Zeichen	Sensible Körperzone	Vorsorge
Widder	Kopf, Gehirn, Augen Nieren Muskelsystem Geschlechtsdrüsen	Viel im Freien spazieren, den Blick auf Grünes richten. Jeden Tag eine gekochte Karotte. Viel Zitronenwasser trinken Sport ohne Übertreibung Regel Sexualverkehr.
Stier	Kehle, Schilddrüse Lendenregionen Nebenschilddrüsen	Warmes Schlafzimmer. Radfahren (Zimmerrad). Meditation, Atemübungen
Zwilling	Schulter, Arme, Hände Atmung, Gehirn Nervensystem	Wirbelsäulenübungen. In frischer Luft spazieren- gehen, lesen. Gesellschaftstanz.
Krebs	Verdauungstrakt Brust, Leber, Lunge	Öfters kleine Mahlzeiten Schwimmen. Wenig Fett und Alkohol.
Löwe	Herz, Rücken, Zwerchfell Kreislauf. Abwehrsystem	Atemübungen, Schwimmen Wandern. Leichten Sport. Genügend Schlaf.
Jungfrau	Bauchspeicheldrüse Nerven Blutkreislauf	Keine kalten Getränke. Viel Ruhe. Meditation. Leichte Bewegungsübungen

Zeichen	Sensible Körperzone	Vorsorge
Waage	Schilddrüse Blase, Niere Hüfte	Kalkhaltige Nahrung. Beckentraining. Viel trinken. Nicht steil bergauf und bergab gehen.
Skorpion	Harnleiter Eierstöcke, Hoden Zellbildung	Viel trinken (Zitronensaft). Vorsicht vor Erkältungen. Jährlich Vorsorgeunter- suchung. Geregeltes Leben. Meditation.
Schütze	Blutkreislauf, Venen Hormonhaushalt Leber	Täglich leichte Bewegung Meditation, Atemübungen Wenig Alkohol und tierisches Fett.
Stein- bock	Knie, Gelenke, Knochen Haut	Kalkreiche Nahrung. Leichte tägliche Körperbewegung. Magermilchprodukte und Vitamin-A-reiche Kost.
Wasser- mann	Venen, Kreislauf Blase, Geschlechtsdrüsen	Viel Bewegung, Radfahren. Keine Unterkühlung. Nüsse.
Fisch	Füße, Zehen Nervensystem Verdauung	Fuß-, Beintraining. Meditation. Gemüse, Obst, Nüsse.