

# Pravilnom ishranom do psihičkog i fizičkog zdravlja

Jelena Ivković

*Asc mi je u znaku Device, vladar 2. kuće u 6. kući i obrnuto, vladar 6. kuće u 2. Očigledno da su mi zvezde naredile da se pozabavim ovom temom, jer moje zdravlje direktno zavisi od moje ishrane*

**T**ema o načinu pravilne ishrane uvek mi je bila zanimljiva. U mladosti većina nas može pojesti više nego što je potrebno, jedemo nekvalitetnu hranu, a to se ne odražava na naš izgled i zdravlje. Sa godinama to je već drugačija priča.

Asc mi je u znaku Device, vladar 2. kuće u 6. kući i obrnuto, vladar 6. kuće u 2. Očigledno da su mi zvezde naredile da se pozabavim ovom temom, jer moje zdravlje direktno zavisi od moje ishrane. Ovo pravilo je zastupljeno kod svih ljudi, neki ga shvate ranije, dok neke osobe ovo nikada neće da prihvate.

Zbog loših navika, tradicije porodičnog kuvanja, žurbe ili proždrljivosti, jako je prisutna nezdrava ishrana. Sve više je debeljuškaste dece koja izbegavaju domaća kuvana jela, a stastveni su obožavaoci brze hrane: pica, hamburgera i čipseva. Zbog brzine života jede se neredovno i u kasne sate.

Ako nam je 1. kuća, trenutna inkarnacija, onda je druga kuća sledeća inkarnacija, to znači da sam način ishrane direktno utiče na našu sledeću inkarnaciju i energiju koju prenosimo u novi život, pravilno usmerenu ili ne. Druga kuća govori i o našem sistemu vrednovanja sebe i drugih. Ljudi sa nekoliko planeta u 2. kući više gledaju na život kroz novac, kroz materijalne vrednosti. Druga kuća je povezana sa znakom Bika, a Bik je čulni, zemaljski znak koji uživa u bogatoj trpezi, piću i u

materijalnim vrednostima koje poseduje, akumulira, jer one su njemu dokaz sigurnosti, a i vrednosti. Na takav način Bik formira sistem vrednosti života, ljudi, okoline, kao i osobe sa naglašenom 2. kućom u horoskopu.

Takođe, način ishrane direktno utiče i na našu 3. kuću - način razmišljanja. Druga kuća je 12. od 3. kuće, ona je njena nesvesna pozadina, podsvest iz koje nastaje misao i želje. Ako je ishrana loša: neredovna, preterana, halapljiva i način raz-

mišljanja i namere osobe mogu biti konfuzne, posesivne, agresivne...

Preterano konzumiranje masti životinjskog porekla i mesne hrane utiče na psihu, što je sasvim logično. Kod takvih ljudi, vidimo ponašanje slično životinjskim vrstama kojima je jedino instinkt borbe za egzisten-

ciju urezan u mozak. Životinje jedu koliko im je potrebno, ali će ubiti žrtvu, ako su gladne, a ljudi jedu kolika im je volja. Proždrljivost plus tvrdoglavost je najgora kombinacija za zdravlje! Ovo se dešava sa aflikovanom 2. kućom, 3. kućom u fiksnom znaku, aflikovanim vladarem 3. kuće, često je Merkur, kao planeta mišljenja u kvadratu sa Uranom – ovo je tipično tvrdoglavi način mišljenja. Poznajem osobu muškog roda, koji doliva ulje u gotove kokice, jer nisu dovoljno masne, pa kokice plivaju u ulju, a i viršle, što moraju da se kuvaju, kad su sasvim lepe sirove, sa najlonom...



Kod ovog muškarca je čulnost jako naglašena, tj. čulna izopačenost, njegov moto je "Živim, da bih jeo", dok je duhovnost skroz zanemarena.

Nasuprot ovome, moto „Jedem, da bih živio“ obično srećemo kod izuzetno duhovnih ljudi, kojima je naglašena voda ili vodene kuće u natalu, naročito znak: Riba, 12. kuća, Neptun i znak Device. Vegeterijanci po pravilu su duhovno aktivniji, svesniji i intuitivniji. Naglašenost vode kod ljudi koji količinski manje jedu, jedu lakšu hranu, je logična, jer voda je osećaj, instinkt, te osobe uzimaju tačno koliko im je potrebno. Vodenim znacima upravljaju emocije, lako su prijemčivi, nestabilni, osetljivi, jer voda prima oblik posude u kojoj se nalazi i da bi opstali moraju uspostaviti emotivni balans. Nezdrava ishrana lako može poljuljati njihovu emotivnu ravnotežu, zato, vrlo lako uspevaju da koriguju svoju ishranu.

**Ima više tipova vegeterijanaca i kod njih su naglašeni različiti znaci:**

1. Devica - radi opredeljenja za zdravu ishranu zbog dobrog zdravlja,
2. Vodolija i Jupiterovi znaci - kao vid humanizma
3. Vaga - kao vid prefinjenosti.

Neptun je naglašen uglavnom kod svih vegeterijanaca, ali najjače kod onih koji konzumiraju zdravu hranu radi duhovne evolucije, radi čistih, moralnih i pozitivnih misli i energije. Često je kod vegeterijanaca Sunce u kontaktu sa Uranom.

Naravno, ako gledamo ishranu osobe uvek detaljno analiziramo seriju 2, Veneru kao prirodnog vladara 2. kuće i Mesec, kao signifikator za hranu. Gledamo i 6. kuću, kao svakodnevne navike i zdravlje, a i sam znak Device, koji takođe kao 6. znak ima istu priču.

## **Planete u vezi sa drugom kućom**

Naglašenost **Saturna** na uglovima ili ako se nalazi u 2. ili 6. kući uvek uspostavlja jaku samokontrolu u načinu življenja, a samim tim i u ishrani. Saturn se vezuje za post, za glad, nekad 2. kuća u Jarcu ili Saturn u 2. kući u težim aflikcijama donosi siromaštvo i prinudnu glad, barem u jednom delu života. Saturn povezan dobro sa serijom 2, priča o tradicionalnoj ishrani, kuvaju se proverena i stara jela.

Takođe, **Sunce** u vezi sa serijom 2, priča o tradicionalnoj ishrani, ali bogatijoj, a u aflikciji daje preterivanje i kaloričnu ishranu.

**Mars** u jakoj vezi sa 2. kućom ili položen u 2. kući, uvek govori o ishrani koja ima akcenat na konzumiranje mesa, retki su obroci bez mesa, a jako naglašen daje strastvene mesaroše. Ako je, na primer, vrh 2. kuće u Škorpionu, a Mars u Raku ili Ribama, ovde je sasvim druga priča, osoba konzumira meso, a i ne mora.

**Jupiter** u vezi sa serijom 2 priča o raznolikim, bogatim obrocima. Jupiter vlada i životinjskom masnoćom, ali takođe sa Venerom vlada voćem i slatkijima, a sa Marsom i ćuretinom. On ne govori toliko o mesu, nego o velikim količinama hrane, gurmanskim jelima, a u aflikcijama i lošem položaju uvek govori o preterivanju, masnoj hrani, pa često prouzrokuje povišen holesterol i zakrčenje krvnih sudova. U pozitivnom aspektu, govori o preterivanju, ali u dobroj kombinaciji sa 3. i 6. kućom tj, načinom mišljenja i zdravljem, natus uspeva da ga koriguje. Kako bi rekao jedan astrolog: „Jupiter u konjunkciji sa Venerom je kombinacija ruske salate i gibanice, a i slatkiši su uvek poželjni“.

**Merkur**, kao vladar Blizanaca i Device, opet razmišlja šta jede, na jedan racionalan i koristan način, ali u aflikciji, a naročito u konjukciji sa Venerom sklon je stalnom grickanju.

**Neptun** u drugoj kući, govori o vegeterijanstvu, konzumiranju morskih plodova i ribe. Negativno povezan sa serijom 2, više će ukazati na preterano konzumiranje kafe ili možda alkohola.

**Uran**, koliko može da donese raznoliku ishranu, osobu koja voli sve da proba, vegeterijanstvo, aflikovan može da izazove ekstremnu ishranu, neredovnu i preterano konzumiranje brze hrane, obilazeći prečesto ulične kioske. Uran u aflikcijama i u vezi sa 2. i 6. kućom može prouzrokovati da se hrana nekontrolisano i u velikim količinama ubacuje u organizam, dok osoba nije svesna šta radi - to je vid hysterije. Ovo može prouzrokovati i Mesec, Sunce ili Venera u Vodoliji...

**Venera** u drugoj kući, obično priča o lepoj, lakoj ishrani, a ako se nalazi u Blizancima ili u Strelcu, natus je obožavalac špageta i testenina.

**Evo, kako Venera u aspektima utiče na ishranu uzimajući u obzir da je ona prirodni vladar 2 kuće:**

**Venera u dobrom aspektu sa Neptunom** - natus konzumira ribu, morske plodove, čokoladu, slatkiše, a u negativnom aspektu ukazuje na preterivanje u slatkišima.

**Venera u dobrom aspektu sa Plutonom** - ukazuje na dobar metabolizam hrane u organizmu, a u lošem aspektu, natus se loše hrani i hrana je teže svarljiva.

**Venera u dobrom aspektu sa Uranom** - ukazuje na neobičnu ishranu, egzotičnu, natus je voljan sve da proba, a u lošem aspektu daje ishranu na brzinu, stojeći.

**Venera u dobrom aspektu sa Saturnom** - tradicionalna ishrana, retko je osoba vegeterijanac, a u lošem aspektu ishrana je loša, glad, a post se preporučuje petkom.

**Venera u dobrom aspektu sa Jupiterom** - velike gozbe, kvalitetna hrana, često stranog porekla, a u lošem aspektu često prevelika količina unete hrane.

**Venera u dobrom aspektu sa Marsom** - masna, ljuta, začinjena hrana, a u lošem aspektu brza ishrana, isuviše začinjena i teško svarljiva.

**Venera u konjukciji ili sekstilu sa Merkurom** - ukazuje na zdravu ishranu, ali loše položen Merkur, zbog nervoze može preterivati sa grickalicama.

**Venera u dobrom aspektu sa Mesecom** - dobra ishrana, često vegeterijanska, a u lošem aspektu hrana visoko kalorična i lako dolazi do gojaznosti.

**Venera u konjukciji sa Suncem** - zdrava ishrana, ali može biti i dosta kalorična.

Venera, zajedno sa Jupiterom vlada voćem, još preciznije - određenom vrstom voća vlada još neki znak odnosno planeta, a to je prikazano u tabeli 1.

**Tabela 1**

Vrsta voća	Planete i znaci
Ananas	Mars
Banana	Jupiter
Borovnica	Jupiter
Grejpfrut	Sunce
Grožđe	Venera i Sunce
Jabuka	Venera i Bik
Jagoda	Jupiter i Venera
Kasjija	Jupiter i Venera
Kruška	Venera i Saturn
Limun	Sunce, Lav i Saturn
Pomorandža	Sunce i Lav
Smokva	Jupiter
Šljiva	Venera
Višnja	Venera

Suvim voćem vlada Saturn, jer sam Saturn je signifikator starosti, a suvo voće svakako nije sveže. Takođe, zamrznutim voćem kao i ostalim zamrznutim namirnicama vlada Saturn.

**Tabela 2**

Vrsta povrća	Planete i znaci
Boranija	Mesec i Merkur
Celer	Merkur
Cvekla	Saturn
Grašak	Venera i Merkur
Karfiol	Mesec
Kupus	Mesec
Krastavac	Mesec i Rak
Krompir	Venera i Saturn
Beli luk	Mars, Ovan i Mesec
Crni luk	Mars, Ovan i Saturn
Mrkva	Merkur
Paprika	Mars
Paradajz	Jupiter i Neptun
Pasulj	Mesec i Bik
Peršun	Merkur
Salata	Mesec
Spanać	Saturn, Venera i Bik
Ren	Mars
Rotkvice	Mars i Ovan

Mesec i znak Raka vladaju povrćem. Dinja i lubenica spadaju u povrće, u familiju zajedno sa krastavcima i tikvama, pa tako i njima vlada ovaj znak i njegov vladar. Ovo povrće sadrži više od 90 % vode i ovo je osnovni razlog zašto je Mesec glavni vladar, kao signifikator vode i tečnosti. Ostalo povrće bliže određuju planete i znaci prikazani u tabeli 2.

Vidi se iz tabele da povrćem, ljutog ukusa, vlada Mars i znak Ovna, a oni su i signifikatori ljutih začina, zajedno sa Venerom koja je vladar svih začina, kao i lekovitog bilja.

Mesec je vladar mleka, u kombinaciji sa Saturnom vlada sirevima, tako da u horoskopima gde se Mesec nalazi u Jarcu ili su Saturn i Mesec u kontaktu ove osobe preferiraju sireve.

Mesec je i vladar testenina, kifli, pogačica, palačinkama, tako da svim pekarama i palančinkarnicama vlada Mesec.

Mars i znak Ovna su signifikatori za mesnu hranu. U tabeli 3, opet imamo prikaz koje planete preciznije određuju različite vrste mesa.



**Tabela 3**

Vrste mesa	Planete i znaci
Svinjetina	Saturn i Bik
Ćuretina	Jupiter
Piletina	Mesec i Devica
Junetina	Mesec i Bik
Jagnjetina	Mars i Ovan
Zečetine	Merkur

Takođe 6. kuća i znak Devica vladaju domaćim životinjama i često u horoskopima sa Saturnom u 6 kući ili Mesecom u 6. kući, osoba se bavi tovom svinja ili živinarstvom. Ipak sklonost ka stočarstvu i poljoprivredi mora biti potvrđeno i drugim pokazateljima u horoskopu. Samim tim sa naglašenom 6. kućom i životom na selu, natus uglavnom se bavi uzgojem stoke ili živine, barem radi sopstvenih potreba ishrane.

### Metabolizam, varenje i bolesti

Pluton upravlja metabolizmom i ako je on loš, zajedno sa serijom 8 i Marsom utiče na probleme kruženja materija u organizmu. Ipak Merkur i znak Devica vladaju kompletnim organima za varenje, a Mesec i Rak vladaju stomakom. Planete aflikovane u Devici, naročito Merkur, donose probleme u varenju i probavne smetnje, a često i znak Riba, kao znak nasuprot Devici, ukazuje na to. Naročito ovo aktiviraju stepeni od 2 do 5 znakova Devici i Riba.

Saturn u Raku retko je umešan u varenje. Mars je vladar žuči i postavkom u znaku Raka, a Rak je želudac, može prouzrokovati bolne tegobe, pogotovo ako prima loše aspekte.

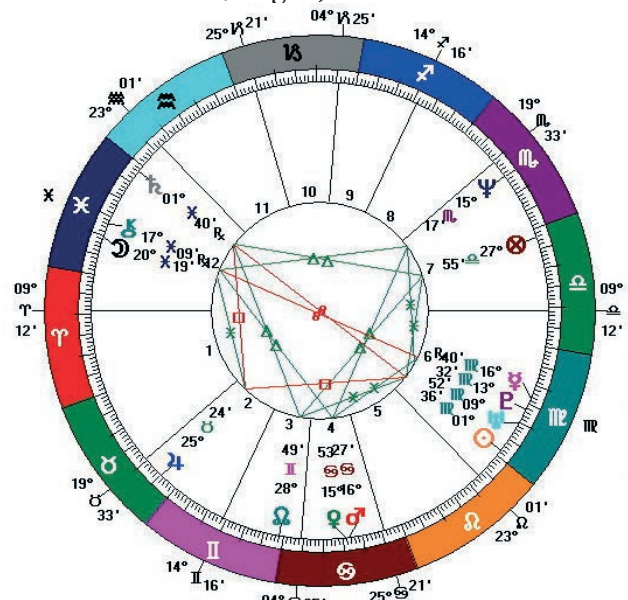
Problemi u varenju obično ukazuju na bolesti: čir, žuč, gastritis i to ako su Sunce, Mesec, Jupiter u Raku ili Devici i ako su aflikovani od Marsa, problem je kratak i akutan, ali sa Saturnom je hroničan.

Do ovakvih, a i ostalih bolesti čovek može doći nezdravom ishranom, a tu se javljaju i drugi problemi kao: kompleksi, samodestruktivnost, agresivnost, pogrešan sistem vrednovanja... Smešan komentar jedne devojke sa popriličnim viškom kilograma upućen dvojici mršave braće koji nikad nisu voleli da jedu, ali su skoro sagradili kuću: „Pa, ne može da se jede i gradi kuća“. Njoj je smisao života hrana i ona nju doživljava kao blagostanje i sigurno smatra da su oni bili prinuđeni da gladuju dok su gradili kuću. Možda je nekada debljina bila odraz bogatstva i blagostanja, ali da-

nas je to stvar opredeljenja, kod nekih ljudi čulna uživanja su najbitnija, a drugi opet zbog duhovnog napretka ili zarad dobrog zdravlja kontrolišu ishranu.

Debljina je najčešće povezana sa fiksnim znacima (osim Škorpiona koji daje krupne ali ne i nezdrave ljude). Takođe, kaže se da su Rakovi i Ribe mlitavo debeli. Debeljuca ima i dosta sa Mesecom u Raku, čak sa Suncem ili Mesecom u Vodoliji.

Proždrljivost se vezuje za znak Bika, Veneru u Biku ili u Raku, naročito u aspektu sa Marsom, što daje ljubav prema hrani, naročito ako je uključena i 5. kuća. Proždrljivost daje i Jupiter aflikovan od Saturna i Urana, a takođe i položaj Jupitera u znacima: Ribama, Vagi i Jarcu.



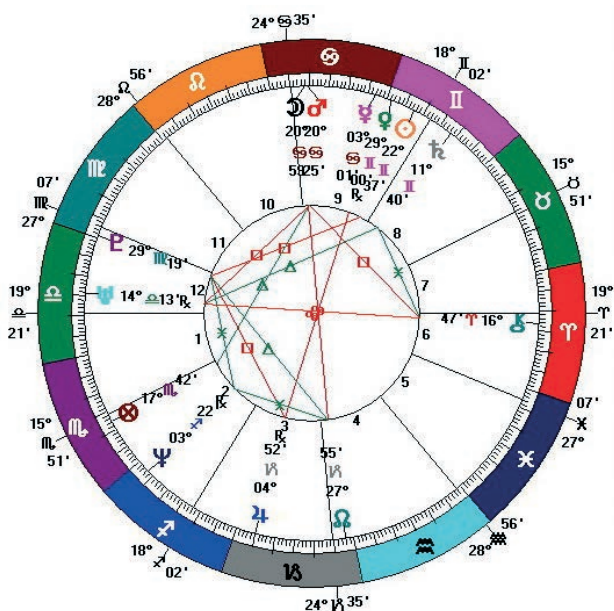
**RM, 24. 08. 1964, 07:45 PM, Beograd**

Ovo je horoskop jednog punijeg muškarca čiji horoskop obiluje pozitivnim aspektima, konfiguracija zmaja, bez planeta u ugaonim kućama. Tačnije Mars je u 4. ugaonoj kući, ali u padu. Ovaj jedinac navikao je na izobilje hrane od malena, na popriličnu dozu sreće koja ga neće naterati da nešto promeni u načinu življenja, jer horoskop zbog praznih ugaonih kuća i 6 planeta u padajućim kućama i ne vuče ka nekoj ambiciji, a veliki trigon ga čuva da ne mora mnogo da se muči.

Sa Jupiterom u 2. kući, hrane je uvek bilo na pretek, ali Jupiter je u T-kvadratu, sa Saturnom i Suncem i ovo govori o proždrljivosti. Dispozitor Jupitera je Venera u znaku Raka i u konjukciji sa Marsom - voli on meso, a pošto su u Raku - voli i mleko i povrće, voće i testeninu. Venera je i

u trigonu sa Mesecom u Ribama i sa Neptunom u Škorpionu - po svemu sudeći, voli on i rečnu i morsku ribu. Zatim, Venera je u sekstilu sa Merkurom, Plutonom i Uranom u Devici, može i makrobiotička hrana i grickalice, a i sve novo da se proba.

On je krupan čovek sa Asc u Ovnu, Mars mu je u Raku u padu, a dispozitor Mesec ga vodi u 12. kuću u Ribe i bez obzira što je Ovan u podznaku, Mars je slab. Puna mu je 6. kuća, a i znak Device, Saturn mu je u znaku posta i u 12. kući, tako da je vrlo moguće da će ova osoba promeniti način ishrane. Moguća promena sledi zbog duhovnog napretka, drugačijih shvatanja ili jednostavno zbog zdravlja, jer mu je naglašena 6. kuća, a i znak Device.



**RW, 13. 06. 1972, 02:42 PM, Tübingen, Nemačka**

Horoskop je ženske osobe, i za razliku od prethodnog horoskopa ovde ima mnogo negativnih aspekata i sam njen život je pun borbi, odricanja i teških situacija. Jaka samo-kontrola ovoj osobi pomaže da opstane.

Neptun u drugoj kući, može da govori o vegeterijanstvu, ima i sekstil sa Plutonom, koji je na 29. stepenu Device i u 12. kući. Voli makrobiotičku ishranu, ljubitelj je ribe, a i naglašenost znaka Ribe, tj. 12. kuće i 29. stepena opet govori o duhovnosti i o mogućoj vegeterijanskoj ishrani. Sunce u trigonu sa Uranom, a Uran blizu Asc - isto priča o vegeterijanstvu.

Mars vladar 2. kuće je u Raku i prima konjukciju od Meseca. Mesec kao signifikator za hranu i sa vladarem 2. kuće u Raku sigurno ne priča o

mesu, više o povrću i testenini, koju ona poprilično konzumira. Ova osoba ima akutne bolove želuca zbog Marsa u Raku. Takođe i zbog Marsa aflikovanog od Urana iz 12. kuće, što prouzrokuje nervnu napetost, zato često jede brzo, bez uživanja.

Venera kao jedan od signifikatora hrane je u Blizancima na 29. stepenu, a ona je i vladar Asc i ova osoba je duhovna, tj. religiozna. Venera se nalazi sa još oko 4 planete u 9 kući, ona teži višim idealima i ima dubinu duha, a i svoju životnu filozofiju. Naglašena Jupiterova kuća takođe priča o vegeterijanstvu. Venera u konjukciji sa Merkurom i u konjukciji sa Suncem - ukazuje na zdravu ishranu. Saturn u trigonu sa Uranom često daje samokontrolu, organizaciju dnevnih aktivnosti, a i kontrolu ishrane. Pluton i Uran u 12. kući su vrlo teški za ovu osobu, ovo je jedna vrsta podsvesne borbe, malo teže prihvatanje zemaljskog, čulnog života, tačnije loših ljudi i njen put je Bog, molitve i post. Ima odricanja, ali i tvrdoglavosti, idealizma (jaka 9. kuća), kao i buntovništva zbog Urana na Asc, ali i zanimljivih interesovanja.

Zbog težih životnih situacija i brzine života hrani se često jednolično (Venera u kvadratu sa Plutonom i u opoziciji sa Jupiterom), jer nema šanse da prekine post. Kod ove osobe važi: "Jedem, da bih živela".

Ono što zasigurno voli, to je sladoled, naravno - Venera je njegov vladar u kombinaciji sa Neptunom, ali pošto je Neptun više zamrznuta santa leda u okeanu, a Saturn je zamrzivač, Venera mora imati vezu sa Saturnom. U njenom horoskopu Venera je u konjukciji sa Merkurom, a u njemu živi Saturn. Ovo se ponavlja u više horoskopa, ali je za ovu tvrdnju potrebno još dokaza.

Takođe, češće obožavaoci slatkiša imaju Veneru u detrimentu, nego u kvadratu sa Neptunom ili Jupiterom, no, ako se sve ovo nađe u jednom horoskopu, osoba izuzetno preteruje u konzumiranju slatkiša.

Po pitanju ishrane treba biti umeren u svemu, neke osobe su veći ljubitelji mesne hrane, neki začinjene i ne treba se skroz odricati onoga što volimo, ali u svemu treba imati granice. Naročito osobe sa Vodolijom i Uranom u 2. kući, ne treba da jedu zbog nervne napetosti, jer tek onda stvaraju disbalans psihički, a i fizički. Osobe sa aflikovanim Jupiterom u 2. kući uživaju u izobilju hrane jer im to uliva lažnu sigurnost da žive u blago-

stanju. Preterano konzumiranje hrane kod dece je psihološki objašnjeno kao stvaranje neke zaštite, oni tako kriju različite strahove, ali sa viškom kilograma javljaju se kompleksi. Treba prvo naći uzrok strahova i suzbiti ih kod dece, mada to nije jednostavno. Opet, zanemarivanje hrane i preterana mršavost je uzrok preteranih kompleksa koji mogu da dovedu do bolumije, anoreksije. Ovo je jedan drugi vid strahova, negiranje života zbog nedostatka ljubavi koja direktno vodi iz kuće, od roditelja i deca često tako kažnjavaju sebe.

Postoji astrološka praksa kojom se smanjuje i leči loš uticaj planeta koje se nalaze u neudobnom položaju i u aflikcijama. Daje se savet klijentima da određeni dan poste. Ovim se polaže žrtva tim poljima kojima određena planeta vlada, da bi se

ublažio njen malefični uticaj. Mi smo u prošlim inkarnacijama zaslužili da nam sada ta planeta bude u aflikcijama i prouzrokuje nedostatak sreće u poljima u kojima ona vlada. Ukoliko je Mesec loš u natalu savet je da postimo ponedeljkom, jer on vlada tim danom, utorkom ukoliko je Mars loš, sredom zbog Merkura, četvrtkom zbog Jupitera, petkom zbog Venere, subotom zbog Saturna i nedeljom postimo zbog loše položenog Sunca.

Tema pravilne ishrane je veoma kompleksna, a malo ima napisanih reči o tome. Trebalo bi dublje ući u suštinu pravilne ishrane i ukoliko je moguće uputiti ljude da je se pridržavaju. To je neminovni put kojim, osim što ćemo postići lep izgled, dobro zdravlje, postizemo, pre svega, psihičku stabilnost.