Автор: гороскопы
03.01.2009 23:23 -

Общее описание

Одна из самых занятных особенностей Рыб - умение посмотреть на себя со стороны и оценить как сильные, так и слабые стороны. Хорошо зная, что им по силам, а что нет, представители этого знака относятся к собственной персоне несколько иронично, а вот от других требуют серьезности.

Постоянством Рыбы не отличаются: они могут отказываться от своих обещаний или забывать о них, менять собственную точку зрения по несколько раз на дню, и, ценя дружбу в целом, жертвовать интересами конкретных друзей. Иногда люди этого знака лгут для того, чтобы приукрасить себя в глазах окружающих, а то и просто без всякой причины.

Рыбы многим кажутся слабыми и беспомощными, к тому же часто нарочно усиливают это впечатление, справедливо полагая, что таким образом легче добиться поддержки. На самом деле они скорее ленивы, а к тому же еще и мечтательны, так что предпочитают тратить силы на мифотворчество, а не реальную деятельность.

Кроме того, Рыбы мало ценят материальные блага и не отличаются большими запросами, когда речь идет о результатах их работы; когда же появляется возможность получить что-то без всяких усилий, они стараются не упускать такой возможности. Среди Рыб встречаются очень слабые личности, легко попадающие под дурное влияние и неосторожные порой до преступного; есть и очень сильные, трудолюбивые и целеустремленные, правда, и им, чтобы добиться успеха, необходимо оказаться в нужном месте в нужное время.

От Рыбы-мужчины не стоит ждать смелых и решительных поступков; они склонны плыть по течению, которое иногда и выносит их к поставленной цели. Если мужчина-Рыба добился успеха, чаще всего он обязан этим не себе, а везению или стечению обстоятельств.

Как правило, люди этого знака мало интересуются окружающими и имеют много

скрытых врагов. Их представление о реальности очень далеко от действительности.

Рыбы-женщины очень сентиментальны, акцентируют внимание на собственной ранимости и уязвимости, не скрывают, что мечтают о защите и покровительстве. Они добры и внимательны, любят детей, но обладают слишком мягким характером, чтобы их воспитывать.

Личности:

Фома Аквинский, Джордж Беркли, Альберт Эйнштейн, Николай Бердяев, Америго Веспуччи, Эмиль фон Беринг, Владимир Вернадский, Фридерик Шопен, Евгений Баратынский, Микеланджело Буонаротти, Руджеро Леонкавалло, Иоганн Штраус, Николай Римский-Корсаков, Лайза Минелли, Рудольф Нуриев, Тарас Шевченко, Роза Люксембург, Святослав Рихтер, Михаил Горбачев, Адам Опель, Глеб Якунин, Габриэль Гарсиа Маркес, Борис Кустодиев, Михаил Врубель, Морис Равель, Зураб Соткилава, Станислав Ежи Лец, Сергей Михалков, Шолом Алейхем, Андрей Миронов, Юрий Олеша, Михаил Жванецкий, Фредерик Жолио Кюри, Рон Хаббард, Поль Верлен, Григорий Горин, Антонио Вивальди, Пьер Паоло Пазолини, Томас Андерс, Джон Бон Джови, Брюс Уиллис, Вячеслав Зайцев, Валерий Леонтьев, Борис Моисеев, Сергей Юрский, Крис Ри, Елена Яковлева, Татьяна Буланова, Валентина Терешкова, Жюльетт Бинош, Гарри Гаррисон, Юрий Гагарин, Чак Норрис, Шерон Стоун, Ирина Понаровская, Ирина Алферова, Люк Бессон, Нина Анашанивили, Надежда Бабкина, Екатерина Стриженова.

Психологический портрет

Знак Рыб относится к числу пассивных и люди, родившиеся подним, обычно лишены настойчивости, упорства и целеустремленности. Не способныепротивостоять обстоятельствам, они обычно предаются мечтам, что все сложитсясамо собой, и не беспокоятся по мелочам.Рыбы вообще очень уравновешенны; если какая-то эмоция ипоявляется, то очень ненадолго и редко бывает яркой настолько, чтобы ее кто-тозаметил.

Рыбы умеют беречь свой покой и не позволяют тайным тревогам ипереживаниям нарушить их душевное равновесие. Решения, даже самые неважные,Рыбы принимают

долго, и вовсе не потому, что обдумывают ситуацию со всехсторон; просто им трудно сосредоточиться на чем-то конкретном.

Люди этого знакавообще предпочитают доверят интуиции, верят в знаки судьбы.Рыбы лишены меркантильности и тщеславия; им приятнеепомогать людям, чем заботиться о самих себе. Впрочем, от Рыбы легче дождатьсясочувствия и слов утешения, а не реальных дел, зато они умело заставляют другихпомогать тем, кто в этом нуждается.Рыбы избегают соперничества и конфликтов, стремясь удалитьсяподальше, как только ситуация перестает быть мирной.

Они готовы принятьпокровительство, но обычно снисходительно позволяют опекать себя, а незавоевывают симпатий лестью.Интеллект Рыб очень необычен: их рассуждения причудливы,мировоззрение неоднозначно, представления об окружающем спорны. Среди Рыб многонеудачников, но есть и те, кто достигает гармонии с собой и счастья.

Стихия знака

Стихия Рыб – Вода, текучая и непостоянная. Эти людидобиваются своего лаской, а не напором, охотнее ищут обходные пути, чемпредпринимают усилия для преодоления проблем.Рыбы из тех, кто плывет по течению, по возможности избегаяопасностей, и силы тратит скорее на игры и баловство, чем на упорную работу.Сопротивляться силам внешнего мира Рыбы не будут, как и защищаться от них: Рыбыспасаются мечтательностью и считают себя свободными, хотя на самом деледвигаются в заданном направлении.Вода Рыб всегда обладает привкусом соли – будь то слезы,обильно струящиеся по их щекам, или море, дали которого зовут в странствия, нообещают расставание и тоску. Кроме того, жизнь даже самой спокойной Рыбы неназовешь пресной: воображение людей этого знака столь велико, что с лихвойкомпенсирует недостаток энергии.

Здоровье знака

Серьезную опасность для Рыб представляют алкоголь инаркотики - люди этого знака не в состоянии противостоять вредным привычкам иудерживаться в рамках разумного.

Зато они не склонны к обжорству, и если иимеют проблемы с питанием, то из-за отсутствия аппетита.Вообще, Рыбам стоит приложить усилия и позаботиться оправильном рационе.

Для их слабого организма отсутствие витаминов или полезныхвеществ может оказаться губительным и иметь катастрофические последствия. То жеможно сказать о свежем воздухе, солнечном свете и разумных физическихнагрузках.У Рыб слабые легкие и сниженный иммунитет: они заболеваюточень легко, к тому же не хотят обращаться к врачам.

Впрочем, при внешней слабости, их организм достаточносилен, чтобы справиться с болезнью.Рыбы чувствительны к окружающей обстановке и могут заболетьиз-за того, что им не хватает света или тепла, а иногда, например, потому, чтокомната, где они живут или работают плохо обставлена. Рыба не отдает себе вэтом отчета, поэтому не принимает соответствующих мер, но, если кто-тодогадается о причине ее недомогания и исправит ситуацию, моментально воспрянет.Серьезной проблемой для многих Рыб становится бессонница. Вэтом случае лучше рекомендовать вечерние прогулки на свежем воздухе, легкиефизические нагрузки и дыхательные упражнения, а не медикаменты: для людей этогознака злоупотребление лекарствами очень опасно.

Ключи к успеху в любви

Рыбы производят неотразимое впечатление на представителей противоположного пола, поскольку в их поведении несложно заметить способность к глубоким, сильным и ярким переживаниям, готовность делиться своими эмоциями, а также загадочность и неуловимость, которые во многих будят инстинкт охотника. Представители этого знака наделены завидным воображением и поразительными творческими способностями, которые проявляют и в романтических отношениях.

Кроме того, они сентиментальны, что весьма мило, и умеют быть внимательными к своему партнеру. Порой достичь гармонии в личной жизни представителям этого знака мешает излишняя беспечность, стремление переложить ответственность на плечи других, оставив себе лишь наслаждения и радости.

Нет, Рыбы вовсе не эгоистичны – напротив, именно они лучше, чем представители многих других знаков Зодиака, знают, как порадовать своего партнера, и делают это легко и непринужденно. Но в представителях этого знака сильно стремление обрести в романтических отношениях безопасность, и в своем избраннике они видят человека, который станет оберегать их, не критикуя, не отказывая в исполнении просьб и не требуя решительных действий.

Причиной проблем в паре может быть то, что вы слишком часто меняете свои стремления и приоритеты, ставя партнера в тупик, и не всегда можете объяснить причину того или иного конфликта. Есть и еще один фактор, который разрушает ощущение психологического комфорта – высокая восприимчивость, которая часто выражается в абсолютной неспособности противостоять чужому влиянию.

Семь типичных проблем – семь ключей к счастью в любви

1. Я страдаю от одиночества

Отсутствие если не романтических отношений, то хотя бы ощущения влюбленности может стать причиной серьезного душевного дискомфорта для многих Рыб. В увлечении кем-то представители этого знака находят способ убежать от себя, избавиться от накопившихся проблем и погрузиться в мечты и приятные фантазии.

При этом инициативу в отношениях Рыбы проявляют чрезвычайно редко, да и от человека, который им симпатичен, ждут определенных шагов и знаков внимания, как будто не подозревая, что он может выразить интерес каким-то другим образом.До того, как намерения «второй стороны» становятся предельно ясны (а, впрочем, часто и после этого), Рыбы тревожатся и волнуются, проводя время в размышлениях о том, достойны ли они любви – и способен ли на любовь тот, на кого пал их выбор. Между тем, для того, чтобы отношения начались в реальности, а не только в ваших фантазиях, нужно не так уж много – научиться выходить за пределы собственного, пусть и очень богатого, внутреннего мира и пользоваться возможностями, которые открывает жизнь.

Романтическая мечтательность очаровательна, но это лишь одна из сторон вашей натуры; обратите внимание на другие грани характера, и вы увидите, как меняется

ситуация.Вы, безусловно, можете найти человека, общение с которым сделает вас счастливым. Но не стоит забывать и о том, что вы можете быть довольны, проводя время в одиночестве и добиваясь успехов самостоятельно; для этого нужно лишь сделать свою жизнь интересной и полной, научиться понимать свои желания и добиваться их исполнения.

2. Я не могу выбрать подходящего партнера

Если то, как развиваются романтические отношения Рыб, не соответствуют их ожиданиям, представители этого знака склонны винить в этом своего партнера и неблагоприятное стечение обстоятельств, но готовы признать, что и сами совершили серьезную ошибку, в результате которой стали жертвой мучительной привязанности. Очень многие Рыбы не могут чувствовать себя счастливыми, не будучи влюбленными, и иногда готовы увлечься каждым, кто попадает в поле их зрения.

Ни соображения здравого смысла, ни инстинкт самосохранения не имеют над ними достаточной власти, чтобы уберечь от отношений заведомо сложных и не несущих гармонии. Эйфория, которую испытывают влюбленные Рыбы, заставляет их закрывать глаза на недостатки избранника; добавив к этому развитую способность сочувствовать и сопереживать, мы поймем, почему представители этого знака часто связывают себя с людьми слабыми, не способными противостоять соблазнам и вредным привычкам, пасующим перед трудностями.

Печальный парадокс в том, что Рыбы подсознательно стремятся к союзу с человеком сильным!Для того, чтобы избежать ошибок, каждая из которых может оказать серьезное влияние на вашу жизнь, нужно научиться прислушиваться к своему внутреннему голосу, разбираться в собственных желаниях и стремлениях. Очень важно, чтобы человек, с которым вы связываете себя более или менее серьезными отношениями, обладал конструктивным взглядом на жизнь, способностью отстаивать свои – и ваши, если в этом возникнет необходимость! – интересы, решать существующие проблемы, а не тратить время на психологические манипуляции, жертвой которых будете вы.

Научитесь не путать жалость и любовь и помните: тот, кто кажется беспомощным, может на деле оказаться бессовестным потребителем вашей энергии.

3. Он(а) не оправдывает моих ожиданий

Многие Рыбы, особенно – юные, не наделены реализмом в эмоциональном плане.

Другими словами, от романтических отношений они ждут чего-то особенного, захватывающего дух и ничего общего не имеющего с повседневностью. При выборе партнера и в начале отношений представители данного знака не торопятся расставаться с розовыми очками, и, будучи уверенными, что чувство их будет длиться вечно и никогда не изменится, загоняют себя в тупик.Рыбам удается совмещать два противоположных желания: стремление вступить в романтические отношения как можно скорее и найти идеального партнера.

Ваше воображение может сыграть с вами злую шутку, заставив увидеть идеал в человеке совершенно неподходящем – так и рождаются ложные, ни на чем не основанные ожидания. Старайтесь быть разборчивее, прислушивайтесь к своему внутреннему голосу: при вашей склонности к сильным и глубоким переживаниям неверно сделанный выбор может оказаться по-настоящему опасным. Если вы чувствуете, что отношения с дорогим вам человеком зашли в тупик из-за неоправданных ожиданий, попробуйте обратиться не к чувствам, а к логике и здравому смыслу – они могут оказаться очень полезны!

Размышляя над происходящим, вы имеете шанс прийти к интересным выводам и найти выход из положения, а сожаления и печаль вкупе с бездействием скорее приведут к депрессии, чем к счастью.

4. Он(а) часто обижает меня

Рыбы ранимы – об этом следовало бы предупреждать каждого, кто имеет с ними дело, а в романтических отношениях Рыбы ранимы вдвойне.

Хорошо, если партнер относится к вам бережно и внимательно, но даже самый заботливый человек может случайно задеть вас, не желая того. Трудность заключается еще и в том, что Рыбы, всегда готовые к проявлению своих эмоций, не склонны озвучивать их причины, что и ведет к повторению неприятных, болезненных ситуаций.

Опасаясь стать абсолютно беззащитным перед своим партнером, вы скрываетесь за стеной молчания именно тогда, когда конструктивный диалог мог бы дать хорошие результаты.Тем, кто стремится к гармонии в романтических отношениях, придется научиться озвучивать свои желания, выражать мысли ясно и четко, избегая намеков и недомолвок. Даже если вы любите человека, который, как и вы, настроен на интуитивное восприятие партнера, нужно приложить некоторые усилия, чтобы оказаться на одной волне, что уж говорить о союзе с теми, кто не силен в толковании едва заметных признаков недовольства.Вам не помешает умение говорить «нет» партнеру и обосновывать свою точку – поверьте, это куда проще, чем молчаливо делать то, что вы считаете неуместным.

Бороться следует и с чрезмерной чувствительностью к критике, и хорошим помощником в этом деле будет развитое чувство юмора.

5. Он(а) мне не доверяет

Будучи людьми эмоциональными, склонными к глубоким переживаниям, и вообще – сложными натурами, Рыбы с трудом верят в то, что далеко не все окружающие таковы.

Партнер не ведет с вами долгих философских бесед, не делится тревогами и переживаниями, не анализирует все аспекты своих чувств? Это вовсе не означает, что ваш выбор пал на человека равнодушного, скрытного и недоверчивого.Обратите внимание на то, сколько внимания многие ваши знакомые уделяют решению практических вопросов – тех самых, на которые вы порой вообще не обращаете внимания.

Возможно, ваш партнер также придает немалое значение делам, не вызывающим у вас подлинного интереса, и не обсуждает их с вами лишь потому, что не хочет заставлять вас скучать.Рыбам больше, чем представителям других знаков свойственно желание

знать о своем партнере абсолютно все, проникнуть в самые дальние закоулки его души. Это продиктовано не собственническими инстинктами, а искренним интересом.

Не последнюю роль играет и то, что вы прекрасно понимаете, как важны могут быть мелочи – и потому не хотите упустить их из виду.Если вы хотите от партнера большей степени доверия и откровенности – не бойтесь расспрашивать его, искренне интересуйтесь его делами. Ваше поведение вряд ли покажется кому-то навязчивым, поскольку природное чувство такта Рыбам почти никогда не изменяет.

6. Наши отношения скучны

Рыбы стремятся не столько к разнообразию в романтических отношениях, сколько к глубине и полноте чувств. Стабильность и предсказуемость радуют представителей этого знака, но порой ими овладевает желание перемен, стремление к ситуациям, которые спровоцируют появление ярких эмоций, бурную реакцию партнера.

Рыб, не обладающих достаточным жизненным опытом, это стремление может толкнуть на опрометчивые поступки, даже измену или расставание с любимым человеком – лишь потому, что отсутствие значимых событий кажется им невыносимым. Не всегда легко смириться и с тем, что увлечение, влюбленность или головокружительный роман – это, по сути, лишь часть отношений, которые представители данного знака так высоко ценят.Между тем, в ваших силах сделать свою жизнь более насыщенной и разнообразной, не прибегая к помощи извне.

Не торопитесь забыть о своих увлечениях, если партнер их не разделяет, и погрузиться в дела, которые оставляют равнодушными вас, лишь потому, что они интересуют вашего избранника. В силу своего характеры вы склонны погружаться в романтические отношения с головой, ожидая подобного и от своего партнера.

Однако стоит ли ограничивать свой мир одним-единственным человеком, пусть даже самым замечательным? Ищите дополнительные источники приятных эмоций, и, что немаловажно, не бойтесь проявлять инициативу.

Справиться с ролью единственного источника радости и света в окошке дано далеко не каждому, и, вполне вероятно, что, ожидая чего-то подобного от своего избранника, вы хотите слишком многого. Кроме того, приходится признать, что даже в самой любящей паре эмоциональные потребности партнеров могут быть различны, и тот, с кем вы связали свою жизнь, даже не подозревает, в чем причина вашего дискомфорта.

Озвучивайте свои желания, но не жалуйтесь на скуку, иначе партнер может прийти к мысли, что вы просто потеряли к нему интерес.

7. Я не уверен(а) в серьезности наших отношений

Рыбы легко влюбляются и, как только испытают более или менее сильное чувство, начинают мечтать о будущем.

Ваше воображение богато и щедро на идеальные картинки совместной жизни, но приходится признать, что довольно редко они имеют что-то общее с реальностью. Можно ли говорить о серьезных отношениях с тем, кого вы толком не знаете?

И стоит ли упрекать человека, едва решившегося на первый шаг к сближению с нами в том, что он недостаточно серьезен?Не забывайте, что любые отношения, в том числе и романтические, развиваются во времени – и со временем же меняются. Они могут казаться ни к чему не обязывающему в начале, но превратиться в куда более серьезные после того, как вы и ваш партнер станете по-настоящему дороги друг другу.

Вам стоит научиться думать не только о будущем, но и о настоящем, оценивая свои поступки и действия близкого человека. Далеко не всегда серьезность отношений определяется готовностью вступить в брак или проводить с вами все свободное время.

Рыбы не отличаются уверенностью в себе, и именно поэтому им кажется, что окружающие их не ценят. Поверьте, что у вас есть достоинства, которые просто не могут остаться незамеченными тем, кто вас любит, и не ищите драматических переживаний там, где для них нет даже повода.

Вы прекрасно знаете, что ваше обаяние может увлечь многих, откуда же сомнения в том, что ваша многогранная натура способна вызвать глубокий, искренний и серьезный интерес.Наконец, будьте чуть веселее и оптимистичнее. Вы вступаете в романтические отношения, ожидая от них радостей, а не переживаний и тревог, не так ли?

Карьера и профессии

Сколь бы беспомощными ни казались Рыбы, число областей, гдеони могут добиться успеха достаточно велико. Так, природная доброта исострадание нередко приводят их в медицину или образование.

Воображениеоткрывает Рыбам путь в искусство, а склонность ко всему необычному - вэкспериментальные и оккультные науки. Рыб редко можно увидеть в числе выдающихся бизнесменов имиллиардеров, самостоятельно сколотивших состояние: они не гонятся за славой,престижем или богатством, довольствуясь тем, что обеспечивают себе"нормальный уровень жизни".

Рыбы не выживают в конкурентной борьбе;для того, чтобы преодолеть путь к успеху, им нужна поддержка, твердая рука,подталкивающая вперед и не дающая свернуть с тропы.Среди Рыб есть настоящие трудоголики, но как правило ониотдаются работе с головой потому, что стремятся бежать от реальности.Рыба-ученый будет сутками трудиться в лаборатории, возможно, просто потому, чтодискомфортно чувствует себя дома.В современном мире талантам Рыб находится применение врекламе и индустрии развлечений. Рыбе не по силам руководить заводом илибанком, а вот возглавить радиостанцию или телестудию они могут вполне. Интереск путешествиям и умение поделиться впечатлениями делает из Рыб отличныхжурналистов или турагентов; кроме того, люди этого знака редко сильно привязанык дому, поэтому могут по несколько лет работать в чужой стране.Многие Рыбы становятся священниками и монахами, таким образом реализуясвое желание помогать людям; другие с той же целью обращаются кблаготворительной деятельности.

Сексуальность знака

Рыбы обычно очень притягательны для окружающих, они умеют подчеркиватьсвои достоинства и очаровывать, и всю жизнь оттачивают это мастерство, надеяськогда-то применить его с выгодой для себя. В ожидании этого момента Рыбапроводит время в романтических свиданиях и увлечениях, которым, впрочем, непридает большого значения.

Рыбы достаточно изобретательны в сексе, но стараются ничегоне навязывать партнеру, поэтому часто испытывают разочарование. Вообще, людиэтого знака предпочитают не говорить открыто о своих желаниях, оставляя своемуизбраннику возможность догадываться, предугадывать и делать выводы.

Практически все Рыбы предпочитают предаваться страсти вподходящей, а еще лучше, роскошной обстановке; в этом случае им легче убедитьсебя, что речь идет о настоящей любви, а не просто о сексе. Рыбы любят путешествовать и курортные романы у них случаютсядовольно часто: вдалеке от дома людям этого знака легче расслабиться и датьволю природному легкомыслию и безответственности.

Даже о разрыве самых коротких связей Рыбы обычно сильно жалеют: им нужносовсем мало времени, чтобы представить себе прекрасное будущее и привыкнуть кмысли о том, что оно наступит. Крушение иллюзий, пусть даже самыхбезосновательных, повергает Рыб в меланхолию или даже депрессию.

Брак и совместимость

Рыбы очень эмоциональны и любовь играет в их жизни чрезвычайно важную роль. Не будучи особенно страстными натурами, они ценят скорее нежность и преданность, а также чувство защищенности и опоры, возникающее в прочном союзе.Решение бытовых проблем Рыбы стараются переложить на плечи партнера, зато не устают восхищаться им и признаваться в вечной любви.

Правда, вечность для Рыбы - понятие очень относительное. Человек, рожденный под этим знаком, может быть верен своему избраннику в какой-то конкретный момент, но оставляет для себя возможность исчезнуть с его горизонта в любой момент.Рыбы не из тех, кто забывает о мелочах, важных для любимого; они заранее готовят подарки ко дню

рождения и годовщине свадьбы, легко вспоминают подробности знакомства или развития романа.

Впрочем, многие из Рыб просто придумывают для себя красивую историю любви и живут этой иллюзией, пока грубая реальность не разрушит ее.Рыбы опасаются быть зависимыми от других, и вполне обоснованно: слишком часто им приходится страдать по вине партнера. Рыбы в любовных отношениях ведут себя холодновато и отрешенно.

Их легко обмануть, но также легко и потерять, если ложь вдруг откроется.Семейное гнездышко Рыбы должно быть уютным и светлым: на них, как ни на кого больше, влияет окружающая обстановка. Причем позаботиться о том, чтобы она была благоприятной, должен, по мнению Рыбы, именно ее возлюбленный.

Рыба вообще склонна выбирать себе в пару сильного человека с задатками лидера, поскольку знает, что вряд ли сможет занимать в паре главенствующую позицию.Мечтательной и чуткой Рыбе по душе придутся скрытая сила, твердость и уверенность в завтрашнем дне, свойственные Раку и Козерогу. Первого Рыба полюбит за умение чувствовать и сопереживать, а во втором разглядит скрытую от посторонних глаз ребячливость.Энергия и порывистость Стрельца Рыбу скорее напугают, чем порадуют, а вот союз с деятельным Овном на некоторое время лишит ее хладнокровия. Своя прелесть есть и в паре Рыба-Телец, где романтичность одного партнера уравновешивается спокойной рассудительностью другого.Нежелательны для Рыбы романы с самовлюбленным эгоистом Львом, а также с людьми своего знака - их взаимные чувства быстро проходят под воздействием внешних обстоятельств.

Кулинарные пристрастия

Рыбы не слишком внимательны к еде. Скажем честно, они вообщене отличаются внимательностью, поэтому вряд ли стоит удивляться, что Рыбаскорее будет сидеть голодной, чем заметит в холодильнике все необходимое дляполноценного обеда.Рыбам не стоит злоупотреблять жирной пищей, слишком тяжелойдля организма, а вот постное мясо в разумных количествам будет весьма кстати,только его не стоит готовить с острым соусом или пряностями. Картофель хорошобы заменить рисом (лучше темным) или гречкой, или гарниром из отварных овощей(фасоли, цветной капусты).Рыбе полезны курага, изюм, а также различные орехи. Сырыеовощи исключать из рациона тоже не стоит.Рекомендации по питанию для знаков Воды (Рак, Скорпион и Рыбы)