

# Jackie

HOROSCOOP

VOOR DE PERIODE

23 oktober t/m 11 december

Jackie's personal star gazer neemt de sterrenbeelden onder de loep aan de hand van een specifiek thema. In deze Jackie is dat **FOOD**. Op welke etenswaren reageert jouw maag goed en welke smaaksensatie heeft je voorkeur?



Schorpioen

Gemma Ward  
3 november 1987



Naomi Watts  
28 september 1968

Weegschaal



Boogschutter

Scarlett Johansson  
22 november 1984



Weegschaal

van 23 september  
t/m 22 oktober

Weegschaal heeft een verfijnd gevoel voor eten met een voorkeur voor zoete smaken. Het (regelmatig) eten van zoute of scherpe gerechten is niet goed voor haar omdat dit haar nieren teveel belast. Nieren, lendenen en klieren vallen namelijk onder dit teken. Veel drinken is daarom van groot belang: zo worden deze organen niet overbelast. Omdat Weegschaal esthetiek belangrijk vindt, zal ze niet te veel snoepen – dik worden is immers uit den boze. Wanneer ze in gezelschap eet, vindt ze de gesprekken die worden gevoerd en de omgeving waarin dit gebeurt, absoluut belangrijker dan het eten zelf.



Schorpioen

van 23 oktober  
t/m 21 november

Schorpioen is een stevige eter met een voorkeur voor bitterzoete, wrange of scherpe gerechten. Ze is niet al te kieskeurig met eten, bijna alle smaken kunnen haar bekoren. Haar vlees kruidt ze graag flink met peper en andere specerijen. Ze zal proberen slank te blijven, want een strakke lijn en strakke kleding hebben haar voorkeur. De lichamelijke onderdelen die onder Schorpioen vallen zijn haar geslachtsdelen en zintuigen. Ze is kwetsbaar op dit vlak, een blaasontsteking ligt bij haar eerder op de loer dan bij andere sterrenbeelden. Ook heeft ze een gevoelige neus. Zo kan ze voortreffelijk ruiken en dus is ze voorzichtig met het gebruik van al teveel parfum.



Boogschutter

van 22 november  
t/m 21 december

Boogschutter is een jager en dus is exotisch eten, en vooral vlees, zeer welkom. Ze houdt van zachte, natuurlijke smaken en ze zou geen Boogschutter zijn als ze niet ruim zou opscheppen, want karigheid en zuinigheid zijn niet haar ding. Een snelle hap tussendoor is echter prima, want soms heeft een Boogschutter het zo druk met haar geestelijke voeding, dat er geen tijd overblijft voor een deeglijke, uitgebalanceerde maaltijd. Gevoelige plekken zijn de rug, heupen, lever en gal en daarom is het oppassen geblazen met het drinken van alcohol. Tijdens etentjes moet de ambiance vooral niet saai zijn en ruimte bieden voor interessante gesprekken aan tafel.



Steenbok

van 22 december  
t/m 20 januari

Steenbok is een kleine eter die van sobere maaltijden houdt. Het voedsel moet kwalitatief goed zijn, want ze heeft graag waar voor haar geld. Specifieke voorkeuren op het gebied van voedsel en drank heeft ze niet, als het maar afwisselend is. Steenbok houdt van koken en omdat ze ook op klasse en kwaliteit is gesteld, zullen gasten het gevoel hebben dat ze in een sterrenrestaurant zitten. Huid, gebit, knieën en gewrichten vallen onder dit teken en daarom zal ze op deze plekken meer gevoeligheid ervaren. Zo kan Steenbok zich door onbuigzaamheid of hardheid in gedrag minder soepel in de gewrichten voelen.



Waterman

van 21 januari  
t/m 18 februari

De typische Waterman houdt van nieuwe en onverwachte zaken, iets wat ook in haar eetvoorkeuren zal terugkomen: alles is beter dan elke dag hetzelfde moeten eten en dan ook nog eens op dezelfde plek. Stel je voor! Daarom vind je Waterman de ene keer in een kosmopolitisch fusie restaurant, terwijl ze de andere keer van haar fastfoodmaaltijd geniet in een alledaags uitziend etablissement. Haar onderbenen en enkels zijn haar gevoelige plekken; overbelasting door joggen en andere rensporten komt geregeld voor bij dit teken. In het verlengde daarvan kan zij ook eerder last hebben van een muisarm (RSI) – en dat terwijl uitgerekend zij zo van computers houdt!



Vissen

van 19 februari  
t/m 19 maart

Van Vissen wordt vaak gezegd dat zij verslavingsgevoelig is, en dat geldt dan met name op het gebied van drank, roken en drugs. Daarom tref je bij dit teken nogal eens ofwel geheelonthouders, ofwel stevige gebruikers aan. Omdat ze zo gevoelig is, voelt ze al op jonge leeftijd aan wat goed en wat niet goed voor haar is: ze neemt het liefst natuurlijke, biologische voeding tot zich, zonder al teveel toevoegingen. In het lichaam vallen de voeten en het lymfevatensstelsel (dat alle weefsels voedt en de ontgifting ervan verzorgt) onder dit teken. Voor de algehele lichaams- en geestreiniging, bezoekt Vissen graag en regelmatig de sauna. Dankzij deze ontspanning voelt ze zich als herboren.



Ram

van 20 maart  
t/m 19 april

Ram neemt het niet zo nauw met de verfijnde kant van eetrituelen. Het gaat haar hoofdzakelijk om een goed bord eten, liefst met veel vlees en rijkelijk bestrooid met peper of een scherpe saus. Deze kan bovendien niet zout genoeg zijn. Ook wil ze niet te lang aan tafel zitten – omdat ze druk is en maar door- en doorgaat, kan ze moeilijk ontspannen. Lichamelijk kan zich dat wreken in allerlei stressklachten, zoals migraine en vermoeide ogen. Hoofd, hersenen en ogen zijn namelijk de zwakke plekken van Ram. Ontspanning, door bijvoorbeeld regelmatig langer te tafelen, zou voor haar een goede stressremmer zijn.



Stier

van 20 april  
t/m 20 mei

Stier houdt van het goede, Bourgondische leven, dus moet er vooral lekker en veel gegeten worden. Gezelligheid is daarbij troef en als er kan worden getafeld met minimaal drie gangen, is ze in haar element. Stier vindt alles lekker, als het maar zoet, sappig en/of vet is. Droge, caloriearme gerechten zijn niets voor haar, tenzij ze wegens zwaarlijvigheid tegen wil en dank op dieet gaat. Behalve haar gewicht, dient ze ook nog op haar nek- en schouderspieren, keel en stembanden te letten. Om op natuurlijke wijze gezond te blijven, zal ze veel steun hebben aan het beoefenen van zang- en ademhalingstechnieken, waarbij bijvoorbeeld yoga een goede keuze is.



Tweelingen

van 21 mei  
t/m 21 juni

Tweelingen vindt de conversatie aan tafel belangrijker dan het eten. Voor- en nagerechten hebben de voorkeur omdat ze niet van grote hoeveelheden houdt. Ze is gek op liflafjes en tapas-achtige gerechten waarmee valt te variëren. Ze graast liever wat door de dag heen dan dat ze drie maaltijden nuttigt. Daar heeft ze doorgaans geen tijd voor, omdat ze het te druk heeft met overal tegelijk te zijn en volop te communiceren met iedereen. De longen, luchtpijp en bronchiën vallen onder dit teken en het is dan ook opvallend dat Tweelingen vaak roken – dit hoort voor hen bij de communicatie aan tafel. Ook een zekere nervositeit kenmerkt dit teken.



Kreeft

van 22 juni  
t/m 22 juli

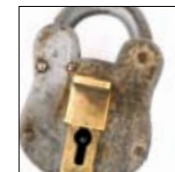
Kreeft houdt wel van gezellig kokkerellen, het liefst voor haar gezin en/ of liefste vrienden. Vol overgave staat ze de hele dag in de keuken en bereidt ze de verse, van de markt gehaalde ingrediënten tot een heerlijke maaltijd. Ze is een groot liefhebber van vis en soep, maar wel graag met de nodige kruiden. Het eten is verfijnd en er wordt lang getafeld. Het is dan ook niet vreemd dat het lichamelijke gebied van de Kreeft de maag is. Erg exotische keukens kan ze daarom beter vermijden. Emotioneel gezien kan Kreeft een teveel aan indrukken niet goed verteren; ze loopt de kans last te krijgen van haar maag.



Leeuw

van 23 juli  
t/m 23 augustus

Leeuw houdt van pracht en praal, dus als er uitgebreid kan worden getafeld, in een stijlvolle ambiance met wijn in kristallen glazen, dan is ze gelukkig en straal ze. Ze is een connaisseur, dus wees de ober die bij een verkeerd klaargemaakt gerecht vertelt dat dit is wat ze heeft besteld! Dan komt haar grote rechtvaardigheidsgevoel in opstand en gaat ze het gevecht aan. Hart en slagaders vallen onder dit teken. Dit komt veelal tot uiting in de liefdevolle hartelijkheid van Leeuw. Ook de hersenen vallen eronder dit teken. Leeuwen die hun gevoel slecht kunnen uiten, zijn dan ook gevoelig voor druk in het hoofd, zoals migraine, of druk op het hart.



Maagd

van 24 augustus  
t/m 22 september

Maagd is kieskeurig. Daarom is het voor haar zaak om in een restaurant eerst de menukaart goed door te lopen op gerechten die haar aanstaan en vervolgens te beoordelen of de prijs-kwaliteitverhouding wel helemaal in orde is. De intimiteit of huisstijl van een restaurant vindt ze minder belangrijk. Omdat ze van gezond eten houdt en vaak met diëtetiek bezig is, wil ze ook graag weten hoeveel calorieën de gerechten bevatten, zodat ze haar lichaamsgewicht goed in de hand kan houden. De spijsverteringsorganen vallen onder dit teken en door af te gaan op haar verfijnde smaakpapillen, weet ze exact aan te wijzen en te kiezen wat goed voor haar is.

Herbert Minderhoud verzorgt een aantal nummers de astropagina voor Jackie. Hij is psycholoog, astroloog, coach en trainer, zowel in het bedrijfsleven als daarbuiten. Hij geeft regelmatig workshops over astrologie en betreft astrologie op verzoek in coaching en counseling. Voor meer informatie: [www.herbertminderhoud.nl](http://www.herbertminderhoud.nl)