

Knihy a filmy jsou plné situací, ve kterých se něco tajuplného stane za úplňku. Vy letos můžete vyzkoušet, že díky respektování měsíčních cyklů vám půjde lépe hubnout. Nebojte se, nechceme vám ordinovat nějaký měsíční půst. Vyplatí se ale vědět, jak luna působí na tělo. Není to žádná magie.

TEREZA SOLILOVÁ



HUBNUTÍ podle Měsíce

Foto: Shutterstock.com

Proč je úplněk tak zásadní? Když se blíží, sílí energie, která způsobuje větší únavu a/nebo emocionální nepohodu, což může přiosťřovat i lidská dramata. Statistiky ukazují, že v takových dnech jsou na silnicích větší potíže s dopravou a vyšší nehodovost. A napadlo by vás, že luna také ovlivňuje délku rekonvalescence po nemoci? Citlivější jedinci, kteří již na sobě zpozorovali vliv měsíčních fází, si podle nich dokonce plánují i termíny operačního zákroku. Je empiricky prokázáno, že rány se nejlépe hojí, když Měsíc ubývá.

Odliv vody i kilogramů

Měsíčního cyklu můžete využít ve svůj prospěch také v případech, že nastolujete zdravější životosprávu. Příliv a odliv vody totiž nenastává pouze v moři. Podobně to funguje v těle při pohybu tělních tekutin a děje se tak v souvislosti s novoluním a úplňkem. I celebrity, které vyzkoušely hubnutí podle Měsíce (v angličtině Werewolf diet), zjistily, že ve dnech, kdy Měsíc není vidět nebo září do okna, organismus lépe spaluje a redukuje váhu. Jestliže pomůžete „očistě“ pár dnů před novem nebo úplňkem, můžete shodit až celé kilo.

Jak začít?

Jak moc vážně očistu těla pojmete, záleží jen na vás. Začněte třeba tím, že ve dnech, které přísluší novoluní a úplňku, si uberete z talíře. Nebo k obědu sníte jen lehčí zeleninové jídlo. Nebo to vezmete z druhého konce a nejpozději 12 hodin před úplňkem/novem začnete držet půst. Každým rozumně pojatým odříkáním podpoříte očistné procesy ve svém organismu, čímž ho částečně zbavíte přebytečných toxinů.

Stravování s ohledem na lunární cyklus funguje jednoduše, a můžete ho dokonce zkombinovat různými dietami. Stačí, když podle příslušné fáze Měsíce upravíte svůj jídelníček. Předtím, než se pustíte do jakkoli pojatého hubnutí nebo očisty těla, mrkněte se nejprve do kalendáře. Nebudete bojovat s přírodou a usnadníte si práci.



LUNÁRNÍ ŽENA

Příliv a odliv se odrážejí také v menstruačním cyklu. Změny v životním stylu proto odložte až po ukončení „menstruační hibernace“, kdy na ně budete mít mnohem víc energie a elánu.

PRAVIDLA PRO JEDNOTLIVÉ MĚSÍČNÍ FÁZE

Určitě znáte poučku: když má Měsíc na obloze tvar D = dorůstá, C = couvá. Kromě novu a úplňku se můžete zaměřit i na dorůstající a ubývající srpek na obloze. Stačí dodržovat pravidla, která se k „děčku“ a „céčku“ vztahují.

NOVOLUNÍ Tělo se hladce očišťuje od jedovatých látek. Nejpozději 12 hodin před novem si naplánujte začátek hubnutí nebo očistné kúry. Pijte hlavně čistou vodu a bylinné čaje. Pokud držíte hlavodovku, pijte kromě vody také ovocné anebo zeleninové šťávy.

DORŮSTAJÍCÍ MĚSÍC Pozor, organismus ukládá a podobně jako měsíc „roste“, buduje tělesný objem. Doba vhodná pro fyzickou aktivitu, nikoliv pro zahájení hubnutí. Bedlivěji sledujte příjem kalorií a složení stravy. Nepřejíždáte se? Jíte zdravé pokrmy? Pijete dostatek vody? V případě potřeby užívejte v tomto období doplňky stravy: dobře se vstřebávají vitaminy a minerály.

ÚPLNĚK Nejlepší doba pro důkladnou očistu těla. Nejpozději 12 hodin před úplňkem držte půst nebo výrazně odlehčete svému jídelníčku. Dostatek vody je základ. Pijte také vhodné bylinné čaje. Doplňte vitaminy a minerály.

UBÝVAJÍCÍ MĚSÍC Tělo dobře odbourává škodliviny. Pustte se do hubnutí. Příroda vás ve vašem záměru podpoří. Jezte menší porce a dodržujte zdravou životosprávu. Máte-li touhu zahřešit si něčím nezdravým, je ten správný čas. Právě při couvajícím měsíci by se na vaší váze dortíky či brambůrky neměly tolik podepsat. Nezapomeňte denně vypít dostatek vody a bylinných čajů.

OČISTNÝ JÍDELNÍČEK

pro novoluní a úplněk

Novoluní

Den 1

Základ: voda + bylinné čaje

Snídaně:

jablečné pyré nebo
čerstvě podušená jablka

Oběd:

celozrnná rýže + zeleninový mix
připravený na páře *

Tip za zeleninu: mrkev, petržel,
brokolice nebo cuketa

Večeře:

samotný zeleninový mix (viz oběd)

Den 2

Základ: voda + bylinné čaje

Snídaně, oběd, večeře:

pouze čerstvé ovocno-zeleninové šťávy

Tip na šťávy: řepa + jablko,
mrkev + řepa, jablko + mrkev,
případně kombinace
s řapíkatým celerem

Den 3

Základ: voda + bylinné čaje

Snídaně:

čerstvá ovocná šťáva
(jablečná, grapefruit)

Oběd:

quinoa + zeleninový mix
připravený na páře*

Tip za zeleninu: mrkev, červená
řepa, celer

Večeře:

samotný zeleninový mix (viz oběd)

Úplněk

Den 1

Základ: voda + bylinné čaje

Snídaně:

čerstvá ovocná šťáva (grapefruit)

Oběd:

jáhly a zeleninový mix připravený na páře*

Tip za zeleninu: petržel,
červená řepa

Večeře:

samotný zeleninový mix (viz oběd)

Den 2

Základ: voda + bylinné čaje

Snídaně, oběd, večeře:

pouze zeleninové šťávy + čerstvé
ovoce v případě hladu (ananas,
jablko, banán)

Den 3

Základ: voda + bylinné čaje

Snídaně:

čerstvá ovocná šťáva (ananasová)

Oběd:

celozrnná rýže + dušená hlíva
ústřičná nebo žampiony (můžeme
zakápnout panenským, za studena
lisovaným olejem) a dochucené
kurkumou

Večeře:

lehký mix z libovolné sezonní zeleniny

*může být zakápnutý panenským za studena lisovaným olejem a dochucený provensálskými bylinkami bez soli