



Svima nam je poznat utjecaj Mjeseca na rijeke i mora u vidu plime i oseke, a znanstvenici tvrde da mjesečeva gravitacija utječe i na naše tjelesne tekućine. Mjesečeva dijeta se temelji na mjesečevom utjecaju na naš organizam, te spada u jednu od najpopularnijih dijeta zbog svoje jednostavnosti. U svojoj osnovi ona predstavlja jednodnevni (24h) post usklađen sa lunarnim kalendarom.

Dijeta se provodi u vrijeme mjesečevih mijena, jednom tjedno u trajanju od 24h i za to vrijeme se uzima samo tekućina u količini od 2-4L. Preporučuje se obična voda, nezaslađeni čajevi, svježi voćni sokovi ili sokovi od povrća koji se mogu pripremiti ujutro te nositi sa sobom za konzumiranje tijekom dnevnih aktivnosti.

Deoksikacijski procesi

Postom se potiču detoksikacijski procesi u organizmu, osobito poželjni u periodu nakon zimskih mjeseci i kalorične prehrane, te dolazi do oslobađanja nepotrebne tekućine i toksina koji su se akumulirali kao rezultat nepravilne prehrane, loše probave i stresa. Iako se prilikom dijeta ne gubi masno tkivo, stručnjaci je ipak preporučuju kao uvod u redukcijsku dijetu prije odlaska na

ljetovanje.

Meditacija, yoga, šetnja

Preporučuju se aktivnosti koje opuštaju poput meditacije, yoge, šetnje, te dovoljno sna kako bi se organizam psihički i fizički revitalizirao. Osjećaj gladi obično se javlja tijekom poslijepodnevni i večernjih sati pa je preporuka da se u to vrijeme popije dodatna količina tekućine npr. umirujućeg biljnog čaja.

Dan poslije posta

Vrlo je bitan i dan nakon posta jer nakon što je organizam pročišćen, osjetila dobivaju na snazi pa se svi okusi i mirisi čine intenzivniji i privlačniji te se lako može dogoditi prejedanje, a time i nakupljanje novog masnog tkiva. Zbog toga drugi dan treba unositi laganu hranu, kuhanu ili pirjanu, puno salata, svježeg voća i tekućine, npr. povrtna juha, a od proteina lakše razgradivi poput ribe i soje. Dijeta se ne preporuča osobama pod terapijom, te trudnicama i dojiljama. (Zdravakrava/Metro-portal/24sata)

Juice



Sastojci
1 naranča
2 mrkve
1/2 celera
1/4 đumbira
1 žličica z.gline
sok limuna, med, cimet

Priprema

Sve sastojke izmiksati u sokovniku,

ili izribati i procijediti, te dodati sok

limuna, med i cimet, te zelenu glinu.

Mjesečeve mijene 2012.

Prva četvrt	Uštap	Zadnja četvrt	Mlađak
01.01. 07:16	09.01. 08:31	16.01. 10:09	23.01. 08:40
31.01. 05:11	07.02. 22:55	14.02. 18:05	21.02. 23:36
01.03. 02:23	08.03. 10:41	15.03. 02:26	22.03. 15:38
30.03. 21:42	06.04. 21:20	13.04. 12:51	21.04. 09:20
29.04. 11:59	06.05. 05:36	12.05. 23:48	21.05. 01:48
28.05. 22:17	04.06. 13:13	11.06. 12:42	19.06. 17:03
27.06. 05:32	03.07. 20:53	11.07. 03:49	19.07. 06:25
26.07. 10:57	02.08. 05:29	09.08. 20:56	17.08. 17:56
24.08. 15:55	31.08. 15:59	08.09. 15:16	16.09. 04:12
22.09. 21:42	30.09. 05:20	08.10. 09:34	15.10. 14:04
22.10. 05:33	29.10. 20:51	07.11. 01:37	13.11. 23:09
20.11. 15:33	28.11. 15:47	06.12. 16:33	13.12. 09:43
20.12. 06:20	28.12. 11:40	(Meteo.hr)	