



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 dijetе 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	( <a href="http://Meteo.hr">Meteo.hr</a> )	