

## Úplněk nás opravdu ovlivňuje

Když se řekne úplněk, někdo si vybaví vlkodlaky vyjící na měsíc, někdo bezesnou noc a někteří krásné, svítící kolo na obloze. Že má úplněk vliv na naše tělo, věděli již lidé v pravěku. Tato noc byla odpradáвна spojená s magií a jistou dávkou strachu. Šamani ji využívali pro svá nejsilnější kouzla, čarodějnice a babky bylinkářky na sběr vzácného bylí.

### Úplněk a vliv na naši psychiku

Je několik negativních projevů, které můžete zaznamenat při noci úplňku. Zvláště lidé s vyšší citlivostí organismu.

- bolesti hlavy
- podrážděnost
- špatný spánek
- problém s tlakem
- nervozita, nepodložené pocity strachu

Na úplněk bývají citlivější ženy. Někdy se může dokonce stát, že se posune menstruační cyklus.

Další věci, které můžete brát jako fakt, ale i jako pověru.

- při úplňku se rodí více dětí než v jiných dnech
- zvyšuje se zločinnost

Věci, které byste tuto noc měli a naopak neměli dělat

- pokud chcete počít dítě a jste alespoň trochu pověřčivý, je tato noc přesně ten pravý čas
- milování za úplňku je prý daleko emotivnější
- celý den před úplňkem se vyvarujte hádek, jelikož by vás některé výroky mohly druhý den mrzet

### Vliv úplňku na naše zdraví

Například operace byste si rozhodně neměli plánovat na tento den. Naopak, důležitá vyšetření nebo zákroky plánujte na novoluní, kdy se tělo bude lépe zotavovat. Pokud máte před sebou důležité rozhodnutí, nechejte to raději ještě den být. Mohli byste reagovat příliš impulzivně. Co se dalších vlivů na zdraví týká, berte to tak, že na to neexistují podložené studie. Ale jak se říká, to čemu věříme funguje a je to tak i s úplňkem. Obecně se dá říci, že tento den není vhodný pro velké převraty v těle ani v mysli. Naopak si například zacvičte jógu a harmonizujte tělo.

### Jak byl úplněk vnímán dříve

Přiznejme si, dnes se úplňkem již skoro nikdo nezabývá. Kolikrát i pocítíte něco z výše popsaného, ale nenapadne vás, že je to způsobeno právě touto fází měsíce. Dříve byli ale lidé spjati s přírodou daleko více, proto ji i více vnímali a snažili se ji využívat. Tato magická noc patřila bylinkám. Právě za úplňku a přesně o půlnoci měly léčivky největší sílu. Proto je bylinářky sbíraly právě tehdy. Při úplňku se také vynořovaly přírodní magické síly, které někteří lidé využívali – ne vždy jen v dobrém slova smyslu. Úplněk hrál zásadní roli i ve Woo Doo a jiných okultních vědách.

### Kalendář úplňků pro nadcházející rok 2013

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| Leden | 27.1. | 5:38  |
| Únor  | 25.2. | 21:26 |

|          |        |       |
|----------|--------|-------|
| Březen   | 27.3.  | 10:27 |
| Duben    | 25.4.  | 21:57 |
| Květen   | 25.5.  | 6:24  |
| Červen   | 23.6.  | 13:32 |
| Červenec | 22.7.  | 20:15 |
| Srpen    | 21.8.  | 3:44  |
| Září     | 19.9.  | 13:12 |
| Říjen    | 19.10. | 1:37  |
| Listopad | 17.11. | 16:15 |
| Prosinec | 17.12. | 10:28 |

### Úplněk z jiného pohledu s fakty

Měsíc je po Slunci druhým nejlépe viditelným objektem na obloze. Měsíc určuje příliv a odliv, podle něho jsme pojmenovali měsíce měsíci a dělíme dle něj roční období.

Měsíc i jeho úplněk velice úzce souvisí s Lunárním kalendářem. Pokud si o něm přečtete něco více, můžete podle měsíce zkusit žít a využívat tak veškeré jeho výhody. Mnoho lidí se pak cítí být více harmonizovaní a vyrovnaní.

#### První fáze měsíce – Novoluní

Jde o opak úplňku. V kalendáři tuto fázi najdete pod značkou černého kolečka. Znamená to, že měsíc není na obloze vůbec vidět. Síla novoluní je o něco slabší, přesto ji můžete využít. V tento den byste se měli naprosto postít, případně zkusit očistu střeva. Tělo má v tuto dobu největší šanci i schopnost zbavit se toxinů a všeho škodlivého.

#### Druhá fáze měsíce – První čtvrt'

Měsíc začíná dorůstat do písmene D a naše tělo velice dobře přijímá veškeré živiny, proto pozor na obezitu. V tuto dobu se organismus nejlépe regeneruje. Věnujte pozornost cvičení a pohybu.

#### Třetí fáze měsíce – Úplněk

Přejte si, oslavujte a posilujte mysl i tělo. Jak už bylo řečeno, úplněk je nejsilnější fází měsíce, proto ho co nejvíce využijte. Snažte se být pozitivně naladěni a rozhodně nedoporučuji půst. Ba naopak, abyste se vyvarovali komplikací, jezte, hodně pijte a vysílejte nejtajnější přání. Myslete pozitivně.

#### Poslední, čtvrtá fáze měsíce – Úbytek

Měsíc se postupně formuje do tvaru písmene C. Tento čas je nejlepší pro zbavování se zlovyků a hubnutí. Tvary měsíce můžete použít jako pomůcku. C – organismus je připravený na hubnutí. D – organismus bude rychle přibírat.

Ať už na moc a sílu úplňku věříte či nikoli, ovlivňuje nás. A to velmi. Zkuste se zamyslet a až nastane, vnímejte jak své tělo, tak své chování. Přijdete zajisté na určité souvislosti. Pokud si to uvědomíte, můžete toho pro sebe lépe využívat. Nebo budete mít alespoň argument, pro své podrážděné chování.