

Луна и целлюлит. Как воспользоваться лунным циклом?

Наверняка практически каждая женщина не понаслышке знает это неприятное слово «целлюлит»! Он бывает даже у самых стройных молодых девушек. К сожалению, иногда требуются немалые усилия, чтобы решить эту проблему. Давайте попробуем разобраться, как сделать так, чтобы усилий было меньше, а результат был лучше? Итак...

Что такое целлюлит?

Прежде всего, это не ожирение и не лишний вес. Целлюлит – это комплексная проблема, показывающая состояние всего организма женщины в целом. И именно целостный подход поможет нам эту проблему решить. Если суммировать то, чем является целлюлит, то мы получаем следующую картину.

При дисбалансе жидкостного и липидного (жирового) обмена происходит растягивание белка коллагена (основного белка, отвечающего за упругость кожи). В связи с этим нарушаются пути, по которым жир при помощи гормонов выводится из тела. В результате возникает застой жидкости, который еще больше «запирает» жировые ткани. Они, в свою очередь, начинают активно производить токсины, тем самым, еще больше увеличивая давление жидкости в застойных зонах. Получается замкнутый круг!

Чем же поможет Луна в решении этой серьезной проблемы?

Практически все знают, что влияние Луны на земные процессы особенно ярко проявляется в приливах и отливах. Лунная гравитация вызывает подъем уровня океана на 1,5 метра, а в узких заливах эта величина достигает 12-16 метров. Важным является тот факт, что гравитационное влияние Луны на Землю более интенсивное с той стороны Земли, которая в данный момент повернута к Луне. И именно по этой причине вода в океанах вытягивается (!) по направлению к Луне. Представляете, какое сильное влияние оказывает Луна на водную составляющую Земли?

Не лишним будет напомнить, что на 80% человек состоит также из воды. А это значит, что влияние Луны как минимум на 80% человеком ощущается. Кроме того, частички твердой Земли тоже испытывают циклически возникающее воздействие гравитационной силы. Геофизиками установлено, что твердая земля растягивается по направлению к Луне на полметра и на несколько сантиметров вбок. Из этого можно сделать вывод, что влияние Луны на наши тела неоспоримо и всесторонне.

Основной «камень преткновения» в вопросе целлюлита – это баланс жидкости в организме. То есть то, на что Луна влияет самым непосредственным образом. Именно поэтому изучение циклов Луны (то есть силы и степени ее влияния на те или иные события в жизни людей в зависимости от ее фаз) так необходимо в комплексном подходе к этому сложному вопросу.

Лунные циклы в помощь

Наши чувства очень сильно меняются в зависимости от фаз Луны. На растущей Луне человек полон сил, склонен к начинаниям, проявляет оптимизм. Без преувеличения можно сказать, что то же самое происходит со всей природой. На убывающей Луне энергия идет тоже в сторону снижения. Поэтому люди могут чувствовать усталость, нежелание довершать начатое, пессимизм. В связи с этим, лучше начинать какие-то проекты на растущей Луне. А именно, примерно через день после новолуния. И процесс оздоровления организма пусть также станет одним из ваших успешных проектов!

Теперь подробнее о том, когда и что лучше делать согласно Лунным циклам.

Растущая Луна. Организм больше склонен усваивать вещества, его нужно укреплять, питать.

Второй лунный день – это самое оптимальное время для того, чтобы разработать для себя следующие программы: питания, оздоровления, омоложения организма и курса физических упражнений. Обратите внимание на то, чтобы в ваш рацион обязательно входило достаточное количество витамина Е (но только не в капсулах, так как лучше избегать химически произведенных веществ!). Для женщин норма 8 мкг в день. Можно ее немного повысить. Больше всего витамина Е содержится в проросшем зерне, масле из зародышей пшеницы, масле из спельты и льна, в кукурузе, жерухе, молоке, сливках, ячмене и хлебе из муки грубого помола.

Специалисты советуют придерживаться диеты, в которую входят свежие сырые овощи и фрукты, а также протеин из орехов, семян или соевых бобов. Развитию целлюлита также препятствуют салат и капуста, огородная зелень, зерновой хлеб, каши на воде, рыба, морепродукты. Надо избегать употребления птицы и красного мяса, особенно жира. В мясе и птице содержится большое количество токсинов. Лучше эти продукты заменить рыбой и морепродуктами. Необходимо снизить потребление углеводов, особенно рафинированного сахара.

1 фаза Луны (до 7-го дня включительно) – занимайтесь активными физическими практиками – танцами, фитнесом, бегом. Больше гуляйте, кушайте «правильную пищу», не забывайте про витамин Е. Помните, что организм в эти дни активно набирает вещества. Но не переешьте! Обязательно начните увеличивать потребление жидкости в виде воды без газов, зеленого чая.

2 фаза Луны (с 8 по 15 день Луны) – физическая активность в эти дни может быть максимальной. К полнолунию потребление жидкости нужно немного снизить. Так как в полнолуние количество жидкости возрастает, и может возникнуть склонность к отекам. Лучше большую часть потребляемой жидкости пить в первой половине дня. Хорошо в эти дни начинать принимать солевые ванны.

Вот что рекомендуют специалисты медицинского центра:

«Размешайте в ванне 350 г натуральной морской соли (ее можно приобрести в аптеке). В получившемся «море» нужно проплавать минут 15-20. Эта процедура снимет усталость, успокоит нервы. Состояние кожи улучшится, она станет более гладкой и эластичной. Температура соляного раствора для ванн 36-37 градусов, продолжительность процедуры 10-15 минут, курс 10-12 ванн через сутки».

Убывающая Луна. В это время надо избавляться от всего того, что уже не нужно организму. Поэтому этот период оптимален для различных чисток. В случае проблемы с целлюлитом лучше провести чистку кишечника. Конечно, надо подобные процедуры проводить со специалистом. Если нет такой возможности, можно попить очищающий чай.

3 фаза (16-22 лунные сутки). В этот период хорошо попить очищающие чаи щадящего свойства. Нагрузки на организм лучше уже ослабить. И очень здорово именно в этот период начинать курс лимфодренажного массажа. Если нет возможности делать массаж в салоне, организуйте себе его самостоятельно, купив специальные косметические средства и массажный валик. Ежедневный 20-минутный массаж проблемных зон в течение последующих 2 недель будет неплохой заменой косметическим процедурам. Хотя, несомненно, салонную эффективность заменить трудно.

4 фаза (23-29, 30 лунные сутки). Начало фазы – Последняя четверть. В это время организм ослаблен, и активные нагрузки противопоказаны. Хороший период для того,

Луна и целлюлит

Автор: admin

15.08.2013 23:01 -

чтобы заниматься чем-то спокойным – например, йогой. Продолжайте активный 20-минутный ежедневный массаж и принимайте раз в 2-3 дня солевые ванны.

Последний день перед новолунием проведите в покое, отдыхе, принятии самой себя и любви к себе. Позвольте себе отдохнуть от всего. А с нового лунного цикла начинайте все с новым пониманием, радостью и силой!

Результаты этих простых и естественных мероприятий, проводимых в гармонии с лунными ритмами, вы увидите сами, и довольно скоро. Ближайшее начало лунного цикла – **14.02.2010 в 6 утра по московскому времени.**

Автор - **Лада Хео**

[Источник](#)