



EZOTERIKA 29. 01. 2019

Úplněk ruší spánek a posiluje emoce. A jaký je vliv úplňku na vás?

Měsíc je pro naši planetu důležitý nejen kvůli nočnímu světlu. Působí na příliv a odliv, ovlivňuje výšku vln až o 30 centimetrů, má vliv na počasí...

V úplňku řada z nás pozoruje změny. Jinak spíme, jinak se cítíme a někdy i jinak jíme. O vlivu úplňku se vedou debaty už po celá staletí. I věda se pokusila účinky úplňku prokázat. Úplněk nás zkrátka fascinuje. Nejčastěji na sobě můžeme pozorovat horší spánek anebo častější zranění. Jindy se úplňku přičítají magické vlastnosti. Má přinášet lásku, splněná přání a odpuštění. Zjistěte, jaký je skutečný vliv úplňku!

Fascinuje-li vás úplněk, sledujte [lunární kalendář](#), kde se dozvíte, kdy úplněk přijde. Nebo si přečtěte článek [Úplňky v roce 2019](#), kde přehledně rozebíráme veškeré úplňky, které nás v roce 2019 čekají.

Záhadný úplněk: Proč na nás působí?

- **Měsíc je pro naši planetu důležitý nejen kvůli nočnímu světlu.** Působí na příliv a odliv, ovlivňuje výšku vln až o 30 centimetrů, má vliv na počasí a stabilizuje rotační osu země.
- **Fascinující je síla měsíčního světla.** Úplněk nám poskytuje 300x více světla, než když na nebi měsíc není. Úplněk spousta hvězdářů příliš v lásce nemá. Silné světlo měsíce na noční obloze totiž zastiňuje zář ostatních těles a nebe se hůře pozoruje.
- **I na přírodu působí vliv úplňku.** Vše se v ní probouzí k životu. Žížaly jsou aktivnější než jindy, stejně tak i včely. Zvířata bývají agresivnější. Houby dokonce rychleji rostou.

- **Proč vlastně lidé přičítají úplňku vliv na lidské tělo?** Je to hlavně kvůli vodě. Měsíc má vliv na vodu, mění příliv a odliv. A protože je lidské tělo ze tří čtvrtin tvořené vodou, úplněk může mít vliv i na náš organismus. Na druhou stranu, měsíc sice působí sice moře, ale na jezera nikoli. Ty totiž mají mnohem menší vodní plochu. A naše těla mají vody neporovnatelně méně.

Úplněk nepřeje spánku

Přes **90 % procent Evropanů** si myslí, že úplněk **jejich spánek mění**. [Vliv úplňku na spánek](#) naznačují i vědecké studie.

- Studie ukázala, že činnost mozku, která se stará o kvalitní hluboký spánek, se s úplňkem **snižuje až o 30 procent**. Je to díky tomu, že se nám vylučuje **méně spacího hormonu melatoninu**.
- Průměrně **usínáme o pět minut déle** než obvykle a **probouzíme se o 20 minut dříve**. Náš spánek je neklidnější a sny živější. Za noc se můžeme klidně i několikrát probudit.
- Nehledejme za tím ale **žádný magický vliv úplňku**. Méně spacího hormonu melatoninu se nám vylučuje hlavně kvůli tomu, že je více světla. A navíc si spíše pamatujeme, když se probudíme o úplňku a v pokoji máme světlo, než když se probudíme v jiné dny a je temno.
- [Náměsíčnost](#) a úplněk na sebe ale pravděpodobně žádný vliv nemají.



Silný vliv úplňku na pocity

[Úplněk způsobuje náladovost](#). Pokud se o úplňku cítíme **nervózní, náladoví a podráždění**, nejsme sami. Řada lidí má pocit, že je více **emotivní a nervózní**. Vliv úplňku způsobí, že pocity máme zažíváme **intenzivněji**. Lidé s psychickými obtížemi, jako jsou **úzkosti anebo deprese**, je při úplňku obzvláště pociťují. Řada **významných uměleckých děl** vznikla právě za úplňku. Možná díky silnějším pocitům, které úplněk přináší. Astrologové totiž Měsíci přičítají vliv na emoce. Čím víc Měsíc sílí, tím jsou intenzivnější i naše pocity.

Úplněk působí na naše zdraví

Úplněk dokonce může mít vliv i na **uzdravování**. Pokud máme nějaké zranění, při úplňku můžeme pociťovat **větší bolest**, než obvykle. Ale můžeme cítit také **větší bolest hlavy, jizev či zad**. Mezi některými doktory panuje přesvědčení, že při úplňku mají **na pohotovosti více úrazů**. Množí se **automobilové nehody a rvačky**. Dokonce je při úplňku o **20 procent více infarktů**, než v jiných dnech. Proto se **nedoporučuje podstupovat operace**, když je úplněk. Rány totiž více krvácejí. Nejlépe se budeme uzdravovat v novoluní.

Blahodárny vliv úplňku na plodnost

Úplněk se připisují i blahodárné účinky na **plodnost**. Často se porovnává ženský cyklus s měsíčním cyklem. Trvají skoro stejně dlouho. Ženský cyklus má 28 dní, měsíční 29,5 dnů. Vliv úplňku má zvyšovat i **porodnost**. Dokonce to potvrzují i někteří doktoři. Když je úplněk, **rodí se více dětí**. Převážně pak **chlapčci**.



Úplněk posiluje komunikaci

Jedna britská studie ukázala, že úplněk má vliv i na náš život, který se odehrává prostřednictvím médií. Ve dnech těsně před úplňkem se lidé **častěji připojují k internetu a častěji volají mobilním telefonem.**

Vliv úplňku na lepší hubnutí

Pokud chceme shodit nadbytečná kila, naplánujme si **hubnoucí program podle lunárního cyklu.** Různé měsíční fáze totiž působí na hubnutí jiným způsobem. **A vliv úplňku redukčním dietám jen prospívá.** Zkusme si na tento den naplánovat **očistnou kůru.** Hned po úplňku můžeme začít s **dietou.** Jednodenní očistná kůra našemu tělu prospěje, i když jsme s váhou spokojeni a jen chceme udělat něco pro své zdraví. Vyzkoušejte [cvičení podle Měsíce.](#)

Mystický úplněk: Co nám přináší podle astrologie?

- **Podle astrologie je důležitý vliv úplňku na sny.** Živé sny, které přináší úplněk, nám mají sdělit něco o našem životě. Stejně tak o pocitech našeho podvědomí, které v bdělém stavu nevnímáme.
- **S dorůstáním měsíce mají prý dorůst i naše touhy.** Pokud si něco o úplňku přejeme, je podle astrologie větší šance, že se to vyplní.
- **Vyznání lásky, upevňování vztahů a odpuštění** mají být při úplňku obzvlášť účinné.
- **Už za našich prababiček se říkalo, že vliv úplňku je silný i na rostliny.** Bylinky mají být obzvlášť účinné, zejména jejich kořínky. Musíme si ale dát pozor, aby kořínky nepřišly do kontaktu s měsíčním světlem. Pak svoji sílu ztrácí.