



VLIV MĚSÍCE 28. 10. 2009

## Vliv Měsíce na výživu

**Měsíc putuje kolem Země 29,5 dne a má čtyři fáze. V každé z nich se aktivizují určité orgány našeho těla a tomu bychom měli přizpůsobit výběr...**



Co znamená výraz „živná kvalita“? Když je živná kvalita např. tuk, znamená to, že v tom dni převládají „olejové a tukové kvality“. Pěstitelé oliv by možná odpověděli: Ve dnech Blíženců, Vah a Vodnáře (živná kvalita je tuk) lze z oliv získat mnohem víc oleje než v ostatních dnech. Pekaři zase v „uhlovodanových“ dnech Raka, Štíra a Ryb mohou pozorovat, že jejich regály bývají prázdné dřív než jindy.

Olej obsažený v olivě se v „olejový den“ chová jinak než v ostatní dny a stejně tak se mění schopnost našeho těla tento olej optimálně zhodnotit. Jinými slovy: Harmonická souhra mezi rostlinou, sloužící jako strava, a tělem je závislá na **okamžiku jídla**.

Když vás zlobí například váš systém žláz, dbejte na to, co vám v kterých dnech více chutná a sami možná zjistíte, že si pochutnáváte přesně na tom „špatném“. Mnohdy stačí i drobná úprava jídelníčku.

V mokrých dnech (Rak, Štír, Ryby), pokud vás trápí nadváha, se vyhněte pokrmům s vysokým obsahem uhlovodanů (moučníky, chleba, rohlíky).

Dny země (Býk, Panna, Kozoroh) - vzdejte se špeku, šunky, solených herinků, taveného sýra a všech jídel s vyšším obsahem soli.

V teplých dnech (Beran, Lev, Střelec) sledujte, jestli nekonzumujete příliš mnoho bílkovin a ovoce.

## Stravování podle fází Měsíce

Měsíc putuje kolem Země 29,5 dne a má čtyři fáze. V každé z nich se aktivizují určité orgány našeho těla a tomu bychom měli přizpůsobit výběr potravin.

### I. FÁZE - začíná novoluním, 1. - 7. den, dorůstající Měsíc

**Orgány, které se aktivizují:** hlava, mozek, nervový systém, cévy, ústa, oči, nos, čelní dutiny, štítná žláza, plíce, průdušky

*Vhodné potraviny:* živá a čerstvá strava, čerstvá zelenina a ovoce, sója, fazole, kukuřice, vločky, ořechy a semínka

*Částečně vhodné potraviny:* maso, ryby, vejce, máslo, sýr, smažená jídla, játra, těstoviny

*Nevhodné potraviny:* mléko a mléčné výrobky, sladkosti, moučná jídla, káva, čokoláda

### II. FÁZE - 8. - 14. den, dorůstající Měsíc

**Orgány, které se aktivizují:** žaludek, srdce, sleziny, slinivka, játra, žlučník, střeva

*Vhodné potraviny:* strava tepelně upravovaná, zvláště dušená a vařená, polévky, kaše, omáčky, nakládaná a dušená zelenina, kompoty, těstoviny, brambory

*Částečně vhodné potraviny:* mléčné výrobky, sladkosti, citrusy

*Nevhodné potraviny:* smažené pokrmy, maso, uzeniny, studené nápoje

### III. FÁZE - začíná úplňkem, 15. - 21. den, ubývající Měsíc

**Orgány, které se aktivizují:** ledviny, močový měchýř, pohlavní orgány, nohy, střeva

*Vhodné potraviny:* živá a čerstvá strava, ovoce, zelenina, luštěniny, ořechy

*Částečně vhodné potraviny:* smažená jídla, vejce, sýry a mléčné výrobky, maso, kynuté pečivo, sladkosti

*Nevhodné potraviny:* paprika, zelí, čokoláda, hořčice

## IV. FÁZE - 22. - 29. den, ubývající Měsíc

**Orgány, které se aktivizují:** trávicí trakt, nohy, kůže, kostra, krevní oběh, lymfatický systém

*Vhodné potraviny:* strava tepelně upravovaná, zvláště dušená a vařená, polévky, kaše, omáčky, nakládaná a dušená zelenina, kompoty, těstoviny, brambory

*Částečně vhodné potraviny:* ryby, kvašená zelenina, mléčné výrobky, kysané zelí, česnek, zakysané mléčné výrobky, sladkosti

*Nevhodné potraviny:* maso a uzeniny, čokoláda, smažené pokrmy

## Obecné rady ke zdravé výživě

[Postění](#) je kratší nebo delší doba bez jakékoliv tuhé stravy. Je vhodné jako jednorázová kúra, aby tělo dostalo příležitost zbavit se jedovatých látek a regenerovat. Jako prostředek k hubnutí na delší dobu nemá skoro nikdy úspěch.

- Půst o novoluní je prevencí proti nemocem, v ten den se tělo účinně zbavuje jedů. Příjem potravy může tento proces brzdit nebo zastavit
- Je dobré jíst méně ve dnech před úplňkem a o úplňku
- Jednotlivá jídla by se neměla jíst zároveň, ale po sobě
- Syrové potraviny by se vždy měly jíst před vařenými. Ovoce nebo ořechy před zeleninou
- Jezte špaldu a zelené zrní, používejte špaldovou mouku. Špalda obsahuje ve vyváženém poměru téměř všechny živiny, které člověk potřebuje a je geneticky zdravá
- Večer žádná tučná jídla
- Ve středu a v pátek žádné maso
- Hrnce na vaření - doporučujeme smalt. Ne ocel, železo, teflon, měď, hliník. Nebo je aspoň příliš nerozpalujte. Připravte si stejný pokrm v různých hrncích a pak ochutnejte, přičichněte a porovnejte

## Kombinace jídel

- Vždy byste měli dbát, aby **potraviny rostoucí pod zemským povrchem a nad zemským povrchem byly v dobře vyváženém poměru**

Každé vychýlení z rovnováhy má následky, které působí na celou osobnost, na tělo i psychiku. Doporučuje se dávat vždy na brambory petržel, pažitku nebo jiné koření. Množstvím sice netvoří protiváhu k bramborám, ale mají v sobě síly, které mohou vyvážit „podzemní“ tón.

- Kdo má citlivý žaludek, neměl by jíst dva druhy zeleniny najednou
- Zeleninové druhy, které ani v zahradě netvoří harmonické společenství, nepatří spolu ani na talíř. Které to jsou se dozvíte v našem [přehledu kombinací rostlin pro smíšené výsadby](#).

## Nevhodné kombinace potravin

- Kofein a celozrnné produkty (způsobuje bolesti hlavy, migrény, netrpělivost, agresivitu)
- Sýr a hroznové víno (podobné účinky)