



Il plenilunio o luna piena: qualcosa accade quando la luna raggiunge questa fase.

La luna ha una grande influenza sull'acqua presente nel nostro organismo, dando luogo a una catena di effetti.

I ritmi organici cambiano nei giorni di plenilunio, la quantità di cibo assunta durante i pasti aumenta, come quella dei liquidi trattenuti.

Alcuni studi hanno evidenziato che

stati d'animo depressivi, alcolismo, stanchezza, e altri disturbi o problemi fisici vengono amplificati in questi giorni.

La forza gravitazionale della luna, come aumenta il livello degli oceani, può influenzare le ghiandole e gli organi del corpo umano che è costituito dal 70% di acqua.

Nel nostro corpo, in condizioni fisiologiche normali, il circolo linfatico filtra circa 2 litri al giorno di liquidi ricchi di elementi di scarto e di tossine.

Quando la luna è piena, il corpo assorbe e trattiene nei tessuti i liquidi in eccesso, drenando meno le tossine.

Dal punto di vista psicologico la luna coordina il ritmo delle funzioni inconscie dell'anima e il sistema della memoria.

Secondo alcuni studi, in periodo di luna piena il tempo impiegato per addormentarsi aumenterebbe, e la durata del sonno totale diminuirebbe. Questa condizione di sonno è associata ad una diminuzione dei livelli interni di melatonina, ormone che regola il sonno, il tono dell'umore, e la produzione di altri ormoni quali il cortisolo.

Questa "sindrome lunare" ha anche dimostrato come vi siano molti più parti nei giorni prossimi al plenilunio.

Impariamo a conoscerci anche seguendo l'evoluzione del nostro meraviglioso satellite!

*(Mirella Equilibrati)*