



Com influeix la lluna al cicle menstrual?

[inicentrareport]Al llarg del temps, s'ha estudiat nombroses vegades la **relació entre els cicles menstruals i els cicles lunars** degut a les seves similituds: **tots dos duren 28 dies i tenen quatre fases.**

Segons el neurocientífic Mark Filippi, **la lluna afecta la producció de neurotransmissors al cervell, la qual cosa influeix en les nostres emocions.** S'ha demostrat també que les fases lunars afecten el nostre organisme i, tot i que no s'ha comprovat, tot apunta que **té una gran influència en la menstruació.**

La lluna nova augmenta els nivells d'acetilcolina, la qual cosa provoca que les emocions s'intensifiquin.

La lluna creixent incrementa els nivells de serotonina i el cos té molta energia. Aquesta fase s'associa amb l'etapa fol·licular o proovulatòria.

La lluna plena influeix en els nivells de dopamina, amb símptomes molt similars a l'etapa d'ovulació.

El quart minvant fa pujar els nivells de noradrenalina, una etapa que s'associa amb la fase lútia del cicle menstrual.

Antigament, la relació entre la lluna i la menstruació era molt més evident. **Actualment, amb els canvis en l'alimentació, l'estrès, l'estil de vida i la llum artificial, els nostres cicles s'han tornat més irregulars.**

[ficentrareport]