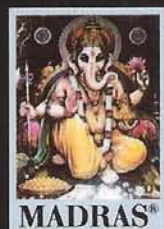




O Momento  
**erto**

O Uso do Calendário Lunar  
na Vida Diária

Johanna Paungger  
Thomas Poppe



# O Momento certo

## O Uso do Calendário Lunar na Vida Diária

**Este livro mostra que o resultado de nossas ações não depende somente da disponibilidade das capacidades necessárias, mas também do *momento* dessas ações.**

**Antigamente, as pessoas adquiriam o conhecimento dessas regras por meio da observação. Descobriram que a causa e o efeito das inúmeras atividades do dia-a-dia eram, em grande parte, determinadas pela posição da lua.**

**Johanna Paungger, uma entre dez filhos de uma família tiroleza, é uma das poucas pessoas que guarda ainda viva essa sabedoria milenar, que nos chega ainda hoje plena, por meio das gerações.**

**Pela primeira vez esse conhecimento é registrado de forma escrita e apresentado ao público. Há aqui numerosos conselhos e dicas, cuja utilidade na vida diária é imediata: desde métodos de cura e para a saúde, passando por alimentação, até os cuidados com o lar, a jardinagem e o trabalho no campo.**

**Neste livro, o leitor verá como é fácil e agradável “sujeitar-se” aos ritmos da natureza, desenvolvendo a amizade por seu próprio ser.**



ISBN 85-7374-692-0



9 788573 174692 1

Este livro é produto de um trabalho em parceria com Thomas Poppe. Esperamos que seja, para todos os leitores com boa vontade, uma fonte de esclarecimento e um valioso acompanhante em todas as situações da vida.

*Johanna Paungger*

As grandes aventuras às vezes começam com coisas pequenas e imperceptíveis — por exemplo, a campainha do telefone.

“Veja só, conheci uma mulher que você com certeza acharia interessante. Talvez vocês possam escrever um livro juntos. Ela se chama Johanna Paungger. Falei sobre você e ela quer conhecê-lo...”

“Escrever um livro? Sobre o quê?”, perguntei, entusiasmado, pois faltava-me inspiração para um livro já começado, porém interrompido.

“Aguarde, pois não é fácil explicar.”

Quem diria.

Curioso por natureza, aceitei. Mas não tinha idéia do que me esperava.

Muitas experiências e descobertas em minha vida podem ser descritas como “extraordinárias, raras, inspiradoras, enriquecedoras”; mas o encontro com a sra. Paungger não se encaixava em nenhum rótulo. A qualidade de nossa reunião era algo novo, que eu próprio não podia classificar e arquivar numa “pasta” de meus pensamentos e sentimentos.

Nada extraordinário ou espetacular se passou. Encontramo-nos num café num jardim, conversamos muito pouco sobre o tema do livro pretendido, trocamos gentilezas e histórias para quebrar o gelo inicial e filosofamos sobre isso e aquilo. Ela tinha lido um de meus livros e me disse que sentia ser eu a pessoa certa para escrever, junto a ela, sobre um antigo conhecimento. Falou-me de sua terra natal, o Tirol; de sua infância ao lado de nove irmãos e irmãs, pertencente a uma família de montanheses; de sua mudança para Munique; e repetiu mais de uma vez algo sobre um antigo conhecimento, muito divulgado em sua terra natal e que ela tinha herdado do avô: o conhecimento sobre os ritmos da lua e sua influência sobre a natureza, os homens, animais e plantas.

Uma história que ilustra seu período de aprendizado com o avô ficou gravada em minha memória: a sra. Paungger me contou que os longos anos de aprendizado foram quase sem palavras, consistindo basicamente de observação, análise, vivência e experiência. Um dia ela fez uma pergunta, creio, sobre a colheita de determinada erva terapêutica. O avô só respondeu: “Observe bem.”

Seguiram-se outros encontros com Johanna Paungger e muito tempo se passou até chegarmos a uma certeza: já estava na hora de começarmos nosso livro. Já nos conhecíamos e a confiança era mútua. E cada vez mais

peessoas freqüentavam suas palestras, começavam a se interessar pelo antigo conhecimento dos ritmos lunares e solicitavam material escrito. Este livro é o resultado de um harmonioso trabalho de equipe, um intercâmbio que só posso chamar de feliz. Johanna Paungger contribuiu com seus conhecimentos e experiências, e eu com a redação e minhas experiências. Só em poucas passagens você encontrará a narrativa na primeira pessoa do singular, em episódios pessoais da sra. Paungger ou meus.

A própria redação do livro foi para mim um processo especial de aprendizagem. Eu tinha me esquecido do provérbio “o entusiasmo é para o aprendiz o mesmo que o sono para o caçador”. Aos poucos, ia ficando claro para mim que Johanna Paungger não queria provar nada nem doutrinar pessoa alguma; o conhecimento não necessitava de defesa ou justificativa, pois ele acaba se comprovando sozinho. O objetivo mais importante da sra. Paungger é proporcionar ao leitor a convicção de que ele não tem uma receita patenteada, talvez uma panacéia que o ajudará a lidar com todos os seus problemas. Mesmo a observância do “momento certo” não ajuda indefinidamente se o pensamento e a convicção não se firmarem. Uma muleta, como a memorização e repetição de regras e leis, tem somente um propósito: servir de apoio enquanto for necessária, podendo ser abandonada quando a pessoa já puder caminhar sozinha. O conhecimento deve se transformar em carne e sangue e conduzir ao alerta individual e do ambiente ao redor. O contato diário e a experimentação com essas regras fortalecem nossa atenção às coisas que nos cercam e nos permitem reconhecer as relações na vida, que no final das contas transcendem as regras.

Antigamente, o dever mais nobre de qualquer sábio — fosse ele um artesão ou filósofo — era transmitir adiante e de forma responsável o seu conhecimento (não suas suposições ou opiniões pessoais). Só agora se encontra disponível em forma escrita o conhecimento sobre os ritmos da lua. Apresentamos aqui numerosos conselhos e dicas, cuja utilidade na vida diária é imediata: desde métodos de cura e para a saúde, passando por alimentação, até os cuidados com o lar, jardinagem e trabalho no campo.

O único preço que você pagará para lucrar com esta leitura é a paciência. A partir daí, o livro pode ser sua pedra angular para outro mundo.

*Thomas Poppe*

Publicado originalmente em alemão sob o título: *Vom richtigen Zeitpunkt — Die Anwendung des Mondkalenders im täglichen Leben* por Heinrich Hugendubel Verlag, © 1991, Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München,

All Rechte vorbehalten  
Tradução autorizada do alemão  
Direitos de edição para o Brasil

© 2003, Madras Editora Ltda.

*Autor:*  
Wagner Veneziani Costa

*Produção e Capa:*  
Equipe Técnica Madras

*Tradução:*  
Marcos Malvezzi Leal

*Revisão:*  
Silya Massimini  
Edna Luna  
Wilson Ryoji Inoto

*Impressão:*  
5 mil exemplares

P.B.N.: 85-7374-692-0

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, incluindo ainda o uso da internet, sem a permissão expressa da Madras Editora, na pessoa de seu editor (Lei nº 9.610, de 19.2.98).

Todos os direitos desta edição, em língua portuguesa, reservados pela



**MADRAS EDITORA LTDA.**

Rua Paulo Gonçalves, 88 — Santana

02403-020 — São Paulo — SP

Caixa Postal 12299 — CEP 02013-970 — SP

Tel: (011) 6959.1127 Fax: (011) 6929.0090

[www.madras.com.br](http://www.madras.com.br)



## ÍNDICE

Prefácio dos autores .....	9
I. Os sete impulsos da lua .....	13
Passado e presente .....	13
A lua nova .....	19
A lua crescente .....	20
A lua cheia .....	20
A lua minguante .....	20
A lua no zodíaco .....	21
A lua ascendente e a lua descendente .....	22
Efeitos combinados .....	24
Ritmos especiais .....	26
O momento do contato .....	26
A tabela dos signos .....	27
II. Viver saudável, ficar saudável, permanecer saudável em harmonia com os ritmos lunares .....	29
Pensamentos sobre a saúde .....	29
Causas e terapias .....	33
Boa alimentação, boa digestão — as pedras fundamentais da saúde .....	35
A influência da posição da lua sobre a alimentação .....	37
Conselhos gerais para uma boa alimentação .....	42
Cresceu uma erva aqui? — um pequeno herbanário .....	45
Ervas na época certa .....	48
Regras para a colheita de ervas .....	48
O momento certo .....	49
A “misteriosa” força da lua cheia .....	52
Armazenando ervas medicinais .....	53
Preparação e uso .....	54
Uma receita para limpeza do sangue .....	56

Algumas regras de saúde importantes .....	57
Operações .....	59
O “bom lugar” — um fator de saúde .....	60
Como abandonar um mau hábito? .....	63
O ritmo dos órgãos no dia-a-dia .....	64
Visita ao dentista .....	66
A interação entre a posição da lua no zodíaco e o corpo e a saúde .....	67
Áries .....	68
Touro .....	70
Gêmeos .....	71
Câncer .....	71
Leão .....	72
Virgem .....	73
Libra .....	73
Escorpião .....	74
Sagitário .....	74
Capricórnio .....	75
Aquário .....	75
Peixes .....	76
O relacionamento com os médicos .....	76
III. Os ritmos lunares no jardim e na natureza .....	79
Semear, cultivar e plantar .....	84
A escolha da fase lunar .....	85
A escolha do signo .....	86
Regar e irrigar .....	87
Rodízio de cultura e comunidade vegetal .....	88
Combatendo pragas e ervas daninhas .....	89
Evitar é o melhor remédio .....	90
Combate às pragas .....	91
Combatendo as ervas daninhas .....	93
Poda de plantas e árvores .....	94
Regras para a poda .....	94
Poda de árvores frutíferas .....	95
Enxerto .....	95
Um remédio (quase) infalível para plantas e árvores doentes .....	96
Dias de Virgem — dias de trabalho .....	97
Sobre a alimentação das plantas .....	98
Regras gerais para a fertilização .....	98
Fertilização de flores .....	100
Cereais, legumes e frutas .....	100
Compostagem — reciclagem natural .....	101

Colheita, armazenagem e conserva .....	103
Os signos no jardim e no campo .....	104
Áries .....	104
Touro .....	105
Gêmeos .....	105
Câncer .....	106
Leão .....	106
Virgem .....	107
Libra .....	107
Escorpião .....	108
Sagitário .....	108
Capricórnio .....	108
Aquário .....	109
Peixes .....	109
IV. O momento certo para observar os ritmos da lua na agricultura e silvicultura .....	111
Ritmos lunares na agricultura e silvicultura .....	113
Cultivo de cereais .....	113
Dias de sorteio .....	113
Pragas e ervas daninhas .....	114
Adubo .....	114
Colheita e armazenagem de cereais .....	115
Dutos e canais .....	115
Cercas .....	116
Enfardar feno .....	117
Cuidar do curral .....	117
Conduzir o gado ao pasto .....	117
Prenhez .....	118
Galinhas e pintinhos saudáveis .....	119
Nova localização do curral .....	119
Desmamar os bezerros .....	119
Regras para a silvicultura .....	119
O momento certo para cortar madeira .....	124
Dias de desmoita e desbaste .....	124
Madeira para ferramentas e móveis .....	124
Madeira dura, não deteriorável .....	125
Madeira não inflamável .....	125
Madeira não contraível .....	127
Tábua, serragem e madeira para construções .....	128
Madeira para pontes e barcos .....	128
Madeira para apicalho e ferramentas .....	129

Madeira resistente .....	129
Pinheiros .....	130
A lua como “auxiliar” nos trabalhos domésticos e no dia a dia .....	131
Lavar, polir e limpar .....	134
Dia de lavar .....	134
Limpeza a seco .....	134
Assoalho de madeira e parquet .....	135
Janelas e vidraças .....	135
Porcelana .....	135
Metais .....	136
Sapatos .....	136
Mofo .....	136
Faxina maior .....	136
Da ventilação aos passeios em família .....	137
Ventilação – mas correta! .....	137
Arejar roupas de verão e inverno .....	138
Conservar, preservar e guardar .....	138
Pintar e envernizar .....	139
Aquecimento no outono .....	139
Instalar janelas de inverno .....	140
Cuidados com as plantas no interior .....	140
Qualidade do dia e passeios ao ar livre .....	142
Dicas para os cuidados com o corpo .....	143
Cuidados com a pele .....	143
Cuidados com o cabelo .....	144
Cuidados com as unhas .....	145
Massagens .....	146
Para o futuro .....	149

## PREFÁCIO DOS AUTORES

Há muito tempo me pedem insistentemente para divulgar um conhecimento com o qual convivo desde a mais tenra infância – o dos ritmos lunares, de suas influências sobre toda a vida na terra, que, em boa parte, depende da posição e das fases da lua. Agradeço a meu avô que transmitiu o sentimento, a experiência e o poder de observação, as chaves para a compreensão da natureza que só a ciência não é capaz de decifrar.

Ainda me lembro muito bem da primeira palestra. Eu tinha sido alertada de que poderia esperar zombaria. Minha convicção interior, porém, era tão firme e o apoio dos amigos tão seguro, que seria indiferente quantas pessoas dariam risada. Só uma coisa era importante: se ao menos uma pessoa apreendesse esse dom da natureza, permaneceria vivo esse conhecimento milenar, sendo passado adiante por meio de futura divulgação, testes e utilização, adquirindo um grande valor para nós e o mundo em que vivemos.

O resultado dessa primeira palestra me encorajou; e hoje, após muitas outras conferências, escrevo sobre minhas experiências. Alegro-me ao deparar com a boa disposição das pessoas para aprender sobre os ritmos da lua. Se no início eu via a dúvida em muitos rostos, em pouco tempo se desenvolveu uma explosão de interesse. Hoje em dia, muitos médicos e empresários recorrem ao “momento certo” em suas profissões. Para mim, o contato com as fases da lua não é novidade, mas fico feliz por saber que tantas pessoas atualmente voltam a confiar nesse antigo conhecimento.

Este é o meu desejo: que você se alegre ao adquirir um conhecimento que pode acompanhá-lo por toda a vida, sem a necessidade de recorrer a diretrizes, gráficos e tabelas – um conhecimento que se transforma em carne e osso, e que você pode transmitir a seus filhos como ponto de partida para experiências próprias. Se você não cresceu em meio a esse conhecimento, como foi o meu caso, este livro lhe dará a oportunidade de vivenciá-lo, acompanhando e estudando os exemplos. Após tentativas pessoais, essas informações não lhe parecerão mais tão estranhas, e você perceberá rapidamente como tudo se tornará mais fácil e acessível.

Este livro é produto de um trabalho em parceria com Thomas Poppe. Esperamos que seja, para todos os leitores com boa vontade, uma fonte de esclarecimento e um valioso acompanhante em todas as situações da vida.

*Johanna Paungger*

As grandes aventuras às vezes começam com coisas pequenas e imperceptíveis – por exemplo, a campainha do telefone.

“Veja só, conheci uma mulher que você com certeza acharia interessante. Talvez vocês possam escrever um livro juntos. Ela se chama Johanna Paungger. Falei sobre você e ela quer conhecê-lo...”

“Escrever um livro? Sobre o quê?”, perguntei, entusiasmado, pois falava-me inspiração para um livro já começado, porém interrompido.

“Aguarde, pois não é fácil explicar.”

Quem diria.

Curioso por natureza, aceitei. Mas não tinha idéia do que me esperava.

Muitas experiências e descobertas em minha vida podem ser descritas como “extraordinárias, raras, inspiradoras, enriquecedoras”; mas o encontro com a sra. Paungger não se encaixava em nenhum rótulo. A qualidade de nossa reunião era algo novo, que eu próprio não podia classificar e arquivar numa “pasta” de meus pensamentos e sentimentos.

Nada extraordinário ou espetacular se passou. Encontramo-nos num café num jardim, conversamos muito pouco sobre o tema do livro pretendido, trocamos gentilezas e histórias para quebrar o gelo inicial e filosofamos sobre isso e aquilo. Ela tinha lido um de meus livros e me disse que sentia ser eu a pessoa certa para escrever, junto a ela, sobre um antigo conhecimento. Falou-me de sua terra natal, o Tirol; de sua infância ao lado de nove irmãos e irmãs, pertencente a uma família de montanhese; de sua mudança para Munique; e repetiu mais de uma vez algo sobre um antigo conhecimento, muito divulgado em sua terra natal e que ela tinha herdado do avô: o conhecimento sobre os ritmos da lua e sua influência sobre a natureza, os homens, animais e plantas.

Uma história que ilustra seu período de aprendizado com o avô ficou gravada em minha memória: a sra. Paungger me contou que os longos anos de aprendizado foram quase sem palavras, consistindo basicamente de observação, análise, vivência e experiência. Um dia ela fez uma pergunta, creio, sobre a colheita de determinada erva terapêutica. O avô só respondeu: “Observe bem.”

Seguiram-se outros encontros com Johanna Paungger e muito tempo se passou até chegarmos a uma certeza: já estava na hora de começarmos nosso livro. Lá nos conhecíamos e a confiança era mútua. Em cada vez mais

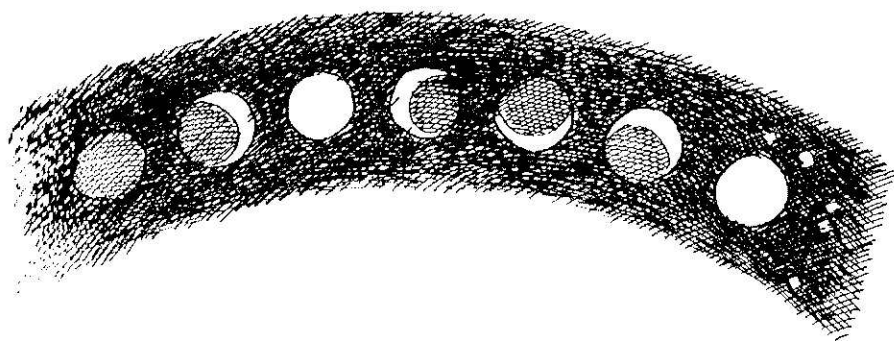
pessoas freqüentavam suas palestras, começavam a se interessar pelo antigo conhecimento dos ritmos lunares e solicitavam material escrito. Este livro é o resultado de um harmonioso trabalho de equipe, um intercâmbio que só posso chamar de feliz. Johanna Paungger contribuiu com seus conhecimentos e experiências, e eu com a redação e minhas experiências. Só em poucas passagens você encontrará a narrativa na primeira pessoa do singular, em episódios pessoais da sra. Paungger ou meus.

A própria redação do livro foi para mim um processo especial de aprendizagem. Eu tinha me esquecido do provérbio “o entusiasmo é para o aprendiz o mesmo que o sono para o caçador”. Aos poucos, ia ficando claro para mim que Johanna Paungger não queria provar nada nem doutrinar pessoa alguma; o conhecimento não necessitava de defesa ou justificativa, pois ele acaba se comprovando sozinho. O objetivo mais importante da sra. Paungger é proporcionar ao leitor a convicção de que ele não tem uma receita patenteadas, talvez uma panacéia que o ajudará a lidar com todos os seus problemas. Mesmo a observância do “momento certo” não ajuda indefinidamente se o pensamento e a convicção não se firmarem. Uma muleta, como a memorização e repetição de regras e leis, tem somente um propósito: servir de apoio enquanto for necessária, podendo ser abandonada quando a pessoa já puder caminhar sozinha. O conhecimento deve se transformar em carne e sangue e conduzir ao alerta individual e do ambiente ao redor. O contato diário e a experimentação com essas regras fortalecem nossa atenção às coisas que nos cercam e nos permitem reconhecer as relações na vida, que no final das contas transcendem as regras.

Antigamente, o dever mais nobre de qualquer sábio – fosse ele um artesão ou filósofo – era transmitir adiante e de forma responsável o seu conhecimento (não suas suposições ou opiniões pessoais). Só agora se encontra disponível em forma escrita o conhecimento sobre os ritmos da lua. Apresentamos aqui numerosos conselhos e dicas, cuja utilidade na vida diária é imediata: desde métodos de cura e para a saúde, passando por alimentação, até os cuidados com o lar, jardinagem e trabalho no campo.

O único preço que você pagará para lucrar com esta leitura é a paciência. A partir daí, o livro pode ser sua pedra angular para outro mundo.

*Thomas Poppe*



## I

# OS SETE IMPULSOS DA LUA

*É tão agradável explorar ao mesmo tempo a natureza e a si próprio, não cometendo violência contra ela nem contra o próprio espírito, e sim promovendo entre os dois uma sublime interação que gera o equilíbrio.*  
(Goethe)

## Passado e presente

Por milhares de anos, o homem viveu em constante harmonia com os variados ritmos da natureza para garantir a própria sobrevivência. Ele observava tudo com olhos atentos e satisfazia suas necessidades, a princípio, sem questionar as causas. Os esquimós ainda vivem nas mais extremas condições pensáveis: em meio ao gelo. A língua deles possui quarenta palavras para “neve”, pois aprenderam a distinguir quarenta estados diferentes da água congelada. As condições de clima inóspitas assim os forçaram. Somente dois desses quarenta estados de gelo e neve servem para a construção de iglus.

O homem primitivo não observava minuciosamente apenas o estado das coisas, mas também que interações haviam entre o estado e o momento exato da observação: dia, mês, ano, a posição do sol, da lua e das estrelas. Muitos monumentos arqueológicos de tempos remotos dão testemunho do valor que nossos ancestrais atribuíam à observação das estrelas e de seu curso pelo céu. Os calendários lunares e solares por eles criados ajudavam-nos a reconhecer determinadas forças – impulsos que influenciam a natureza, os seres humanos e animais somente em épocas específicas, porém recorrentes. Particularmente as forças atreladas ao movimento da lua que influencia tudo na vida, como o sucesso da caça e da colheita, que determina o momento de armazenagem e que ajuda nas curas.

Em sua clássica obra *A Origem do Homem*, o naturalista Charles Darwin apenas, realçou um conceito que já era tido como fato inquestionável



vel por incontáveis gerações antes dele: “Assim como os mamíferos, pássaros e mesmo os insetos, o homem está sujeito àquela misteriosa lei segundo a qual certos processos normais como gravidez, crescimento e maturação das plantas e a duração de certas doenças dependem dos *períodos lunares*.” Sentidos aguçados, alerta, habilidade para percepção e observação exata da natureza, dos reinos animal e vegetal faziam de nossos ancestrais “mestres do momento certo”.

Eles descobriram que:

- os numerosos fenômenos da natureza — fluxo e refluxo da maré, nascimento, condições climáticas, ciclo menstrual e muito mais — têm relação com o movimento da lua;
- muitos animais se orientam pela lua em suas atividades; os pássaros, por exemplo, coletam material para o ninho em determinadas épocas para que os ninhos sequem rapidamente após uma chuva;
- o efeito e o bom resultado de numerosas atividades do dia-a-dia, incluindo as menos frequentes — cozinhar, lavar, cortar madeira, comer, cortar o cabelo; também jardinagem, fertilização, utilização de remédios, cirurgia e muito mais —, dependem dos ritmos da natureza;
- uma cirurgia ou a ingestão de certos medicamentos em determinados dias podem ter ótimos resultados, ou ser inúteis e até prejudiciais — independentemente da dose e da qualidade dos medicamentos e da habilidade do médico;
- as plantas e suas partes são expostas diariamente a diferentes energias, cujo conhecimento é crucial para o bom cultivo, o cuidado e a colheita de frutas; e que as ervas podem ter menor ou maior quantidade de substância ativa, dependendo da época da colheita.

Em uma única frase: o sucesso de uma intenção não depende apenas das capacidades e dos meios disponíveis, mas também do momento certo de seu manuseio.

\*

Obviamente, nossos ancestrais se empenhavam em passar conhecimentos e experiências aos descendentes. Para isso era necessário dar nomes concretos, facilmente compreensíveis, às influências observadas e organizá-las em um sistema plausível que possibilitasse a descrição das forças naturais,

principalmente, a previsão de seus efeitos. Um relógio muito especial tinha de ser inventado.

O sol, a lua e as estrelas eram, por assim dizer, os próprios “balanceiros” ou os “ponteiros do relógio”. E por uma razão muito simples: a essência do ritmo é a repetição. Se o homem observa, por exemplo, que o melhor período mensal para a sementeira de certa planta dura dois ou três dias e que, nessa ocasião, a lua está passando sempre pelas mesmas estrelas, ele identifica um “quadro” formado por essas estrelas e dá a elas um nome. A constelação se torna um dígito no mostrador do relógio do firmamento.

Nossos ancestrais identificaram doze impulsos ou forças gerais, cada qual com as próprias peculiaridades e tons coloridos. Baseando-se nos movimentos do sol (no decorrer de um ano) e da lua (no curso de um mês) através das estrelas, eles criaram doze nomes.

Assim surgiram as constelações zodiacais: Áries, Touro, Gêmeos, Câncer, Leão, Virgem, Libra, Escorpião, Sagitário, Capricórnio, Aquário, Peixes.

O homem tinha criado um “relógio estelar” no qual podia ler quais influências já eram exercidas, com quais podia contar, no futuro, que efeitos o ajudariam a realizar seus intentos e quais o refreariam. Muitos calendários do passado seguiam o ritmo lunar porque as forças da lua indicadas e anunciadas no zodíaco são muito mais importantes para a vida diária das pessoas que as influências do sol. Talvez você saiba que muitos de nossos feriados dependem da posição da lua: a Páscoa, por exemplo, desde o século II d.C., cai sempre no primeiro domingo da lua cheia da primavera no hemisfério norte e do outono no hemisfério sul.

Desde o fim do século XIX, o conhecimento sobre esses ritmos específicos da natureza caiu em esquecimento quase da noite para o dia, talvez porque toda sistematização traz em si uma espécie de pílula para dormir. Se o meu relógio mostra 12 horas quando é meio-dia, não preciso mais observar o sol. Se a percepção de impulsos e forças que regem o dia não tem mais importância, as regras e leis nela enraizadas perdem a validade.

*O principal motivo pelo qual ignoramos o conhecimento é o fato de a tecnologia e a medicina nos terem prometido as soluções “mais rápidas” para todos os problemas do dia-a-dia. Em pouco tempo, elas conseguiram nos dar a ilusão de que essa promessa realmente se cumpre. A observação e o acompanhamento dos ritmos da natureza parecem ter ficado superfluo. O conhecimento só sobreviveu em algumas regiões isoladas.*

Os jovens construtores, silvicultores e jardineiros dos “tempos modernos” riam de seus pais e avós, com suas superstições, e começaram a depender totalmente do uso exagerado de máquinas e instrumentos, fertilizantes e pesticidas. Achavam que podiam ignorar o conhecimento que seus antepassados tinham da observação do momento certo, e o aumento de produção de sua época parecia provar que tinham razão. Foi assim que perderam o contato com a natureza e começaram, a princípio inconscientemente, a provocar a destruição do meio ambiente, sempre com o apoio da indústria, com a confiança na própria auto-suficiência. Hoje ninguém pode fechar os olhos para o alto preço que pagamos pela inobservância dos ritmos das leis naturais — a produção cai e as pragas ganham terreno, pois o solo está saturado, sem capacidade de se proteger e regenerar. O uso de pesticidas quadruplicou nas últimas décadas, sem que tenhamos visto resultados consideráveis. Que falem por si a qualidade e o valor nutritivo das frutas e dos legumes colhidos.

Os avanços da química e da farmácia seduziram a medicina, levando os profissionais dessa área à convicção de que podiam desconsiderar totalmente as flutuações e a totalidade da vida, sem ter de prestar contas por isso. A eliminação rápida da dor e dos sintomas já bastava para que uma terapia fosse considerada “bem-sucedida”, relegando ao segundo plano a investigação das causas do mal e a disposição de trabalhar a longo prazo, com a “cooperação” do paciente. Na verdade, hoje o conhecimento sobre os ritmos da lua já pode ser verificado por métodos científicos; mas a grande pergunta — “Por quê?” — permanece sem resposta, o que parece justificar o pensamento linear ocidental em sua posição de simplesmente ignorá-lo.

E todos nós, que abrimos mão tão prontamente do conhecimento sobre esses ritmos, agimos assim porque resolvemos fazer do conforto temporário nosso mais precioso bem, à custa da razão, da previdência e das metas. Acreditamos ser capazes de superar tudo, inclusive a natureza, e acabamos superando a nós mesmos. Na velocidade infernal de nossos dias, pulamos constantemente do passado para o futuro. O momento presente, o único lugar onde a vida acontece, fica perdido.

“O cidadão torna-se cada vez mais dependente da prestação de serviços especializada, a qual ele não pode influenciar, e que lhe dá conselhos e estipula como ele deve viver. Sob o caos das regras e recomendações, as habilidades normais inatas são sufocadas, o ser humano permanece dependente como uma criança e deve aceitar essa situação. Não confia mais em si próprio, no futuro e na força auto-reguladora da vida.”

Ricarda Winterswyl, *Süddeutsche Zeitung*,

Por outro lado, ignoramos os ritmos naturais por um motivo muito mais simples: *não os conhecemos*. Talvez você pertença aos pioneiros, que desejam recapturar esse conhecimento pouco a pouco, sem pressa. Pois não é tarde para trazer de volta essa antiga arte. Ela só está esperando por pessoas que não se apeguem à desculpa de que “um indivíduo sozinho não pode fazer nada”. Ainda que tanta coisa pareça indicar, em nossos dias, que uma pessoa só não tem influência alguma na recuperação do meio ambiente, cada “pequena” ação individual conta. Às vezes, conta mais do que os grandes gestos e, principalmente, as grandes palavras.

Todas as regras e leis apresentadas neste livro são o fruto de experiências e descobertas pessoais. Nada foi escrito por *termos ouvido falar* nem se baseia em suposições ou convicções individuais. Há, sem dúvida, muito mais ritmos e fatores influentes na natureza, de certa forma relacionados ao biorritmo, às manchas solares, a radiações espaciais e terrestres e coisas do gênero. Este livro, porém, se restringe aos diferentes “estados” da lua.

Se a lua e sua constelação no céu estrelado exercem uma influência direta ou, como já foi indicado, se as posições da lua e das estrelas só têm a função de relógio, mostrando ou anunciando a respectiva influência observada, é uma questão que não foi respondida satisfatoriamente.

	LUA NOVA
	LUA MINGUANTE
	LUA CHEIA
	LUA CRESCENTE
	A POSIÇÃO DA LUA EM CADA UM DOS SIGNOS DO ZODÍACO
	LUA ASCENDENTE
	LUA DESCENDENTE

Quem conhece um pouco de astronomia e é capaz de identificar os signos zodiacais no céu noturno, talvez se surpreenda ao constatar que a posição “verdadeira” do sol e da lua desvia ligeiramente da que é mostrada no calendário. Às vezes, na verdade, desvia tanto que a lua pode estar em Aries, enquanto o calendário já indica a influência de Touro. Confie no calendário. Certos desvios nos caminhos do sol, da lua e das estrelas num ritmo de 28.000 anos são os responsáveis por essas diferenças. A influência do zodíaco não é calculada segundo a posição real da lua, e sim de acordo com o equinócio de primavera em 21 de março (no hemisfério norte). A experiência também mostra que esse cálculo é o certo para a identificação das influências, pois mesmo quando a lua real ainda está em Peixes, o impulso dominante às vezes já é aquele que nossos ancestrais identificavam como “Áries”.

As bases de cálculo são muito complexas, e não nos cabe explicá-las aqui. Recomendaríamos ao leitor interessado uma literatura para iniciantes em astronomia. A discrepância entre a real posição da lua e a sua posição no calendário talvez dê uma idéia das possíveis causas dos ritmos lunares; e certamente a constelação em si, a bilhões de anos-luz de distância, não é apropriada para o reconhecimento e a utilização dos impulsos ou das forças. Talvez como um estímulo: um pesquisador que deseje compreender a interação entre a posição da lua e a qualidade de seu impulso sobre a terra deve estudar os fenômenos de ressonância que se originam das órbitas e das oscilações da lua, da terra e dos planetas – como se estudasse um instrumento musical multidimensional capaz de produzir doze sons perfeitamente distinguíveis.

*“O significado da ressonância, ou seja, o ressonar de um corpo com a vibração de outro, eu tive a oportunidade de aprender quando ainda estava na pré-escola. Enquanto brincava no jardim ao lado de uma banheira de zinco, ouvi uma música baixa e depois a voz de um locutor por alguns minutos. O som vinha da banheira e parou quando eu a toquei. A banheira, sendo de zinco, possuía a mesma frequência sob certas condições que o transmissor nas proximidades, e a estrutura de sua construção reforçava as vibrações a um nível audível.”*

As forças e os seus efeitos sobre os seres humanos, animais e plantas independentemente de suas causas – podem ser comprovados pela *experimentação*. A pesquisa sobre as causas ainda deve se satisfazer com especulações, opiniões ou convicções; mas, certamente, isso logo mudará. Há muito tempo a linguagem geral tem sido aceita, em declarações como “o signo de

Capricórnio tem efeitos sobre os joelhos” ou “a lua cheia influencia a psique”. Por causa de sua simplicidade, essas formas de expressão são mantidas e usadas até nos livros.

## A lua nova

Como seu movimento orbital em volta da terra leva aproximadamente 28 dias, a pequena lua nos mostra sempre o mesmo lado; ou seja, aquele que vemos em todo o seu esplendor na lua cheia. Os astrônomos chamam essa translação “rígida” de um corpo celeste em volta de outro de “rotação fixa”. Vista da terra, quando a lua se encontra “entre” a terra e o sol, o lado dela voltado para nós fica totalmente escuro, não sendo visível. É a fase que chamamos de **lua nova** (na Antiguidade, também conhecida como a fase da “lua morta”).

Uma observação importante a fazer aqui é que, por dois ou três dias, a lua – na fase de nova – se encontra no mesmo plano estelar e, conseqüentemente, no mesmo signo que o sol. Tal fenômeno é compreensível se considerarmos que nessa fase a lua está mais próxima do sol; e que sol, lua e observador em terra formam praticamente uma linha reta. Portanto, sempre aproximadamente em março, a lua nova está no signo de Peixes, em agosto em Leão, e assim por diante.

É importante seguir essa regra, se você quer calcular aproximadamente em qual signo a lua se encontra no momento. Observe: a lua fica sempre dois ou três dias num signo. Portanto, a próxima lua cheia após a lua nova de março já percorreu exatamente metade do zodíaco, deve passar por mais seis signos e, conseqüentemente, estará em Virgem ou Libra dali a 14 dias. O princípio se aplica a todos os outros meses do ano.

Nos calendários, a lua nova geralmente é desenhada como um disco preto. Prevalece um curto período de determinados impulsos sobre os humanos, animais e plantas. Quem, por exemplo, jejua um dia inteiro nessa fase da lua, evita muitas doenças, pois a capacidade de desintoxicação do corpo é mais forte nesse período. Se você quer se livrar de maus hábitos, esse dia, mais apropriado que qualquer outro, deve ser o ponto de partida. Também as árvores doentes podem se recuperar após um corte feito nesse dia. A terra começa a respirar.

Os impulsos dos dias de lua nova não são fáceis de detectar diretamente como os da lua cheia, porque a troca de polaridade e a reorientação das forças da lua minguante para a crescente não ocorrem de maneira tão pronunciada quanto a reversão para a lua cheia.

## A lua crescente

Poucas horas depois da lua nova, aparece na superfície lunar, da esquerda para a direita, o lado iluminado da lua voltado para a terra. A princípio, vemos uma forma de foice, que vai aumentando e a **lua crescente** a caminho. O percurso de seis dias até a forma de meia-lua é chamado de um quarto crescente; o desenvolvimento até a lua cheia leva aproximadamente 13 dias.

Tudo o que supre e fortalece o corpo tem um efeito duplamente bom por duas semanas. Porém, quanto mais a lua cresce, mais desfavorável é o período para curas de feridas e cicatrizações de cirurgias. A roupa lavada com a mesma quantidade de sabão e outros produtos não fica tão limpa quanto na lua minguante. A lua crescente e a cheia são as fases em que nascem mais crianças.

## A lua cheia

Finalmente, a lua completou metade de sua jornada em volta da terra e mostra-nos seu lado iluminado na fase de **lua cheia**, um disco brilhante no céu. Se fosse vista do sol, a lua estaria “atrás” da terra. Nos calendários, ela é desenhada como um disco branco.

Também em poucas horas, a força da lua cheia sobre a terra, as pessoas, os animais e as plantas é claramente perceptível, pois seus impulsos são muito mais significativos que os das outras fases. Os “viciados na lua” às vezes se tornam sonâmbulos; as feridas sangram mais profusamente que em outros períodos; as ervas terapêuticas colhidas nesse dia surtem melhor efeito; árvores podadas podem morrer; as delegacias de polícia reforçam o pessoal de plantão, pois aumenta o número de crimes e acidentes; as parteras se preparam para trabalhar mais.

## A lua minguante

Lentamente, a lua continua em seu curso. Uma sombra parece “tomá-la” da esquerda para a direita. Dali a aproximadamente 13 dias, começa a fase da **lua minguante** (terceiro e quarto quartos).

Mais uma vez devemos agradecer aos nossos ancestrais pela descoberta das influências extraordinárias dos ritmos lunares: as cirurgias são mais bem-

sucedidas, quase todas as tarefas domésticas ficam mais fáceis e ganha-se menos peso (mesmo que se coma mais que durante as outras fases da lua). Muitas atividades de jardinagem e plantio são favoráveis, particularmente a semeadura de legumes subterrâneos; enquanto outras não são recomendáveis, como enxerto de plantas frutíferas.

## A lua no zodíaco

Enquanto a terra gira ao redor do sol, este – visto daqui – percorre em um ano todos os signos zodiacais, detendo-se um mês em cada um. A lua passa pelos mesmos signos em aproximadamente 28 dias em sua órbita ao redor da terra, permanecendo cerca de dois dias e meio em cada signo.

As doze diferentes forças associadas à posição da lua no zodíaco raramente podem ser sentidas de maneira tão direta quanto os efeitos da lua cheia. A influência sobre plantas, animais e seres humanos é, entretanto, perceptível, principalmente os efeitos no corpo e na saúde, em jardinagem e agricultura, nas colheitas, no combate a ervas daninhas e na fertilização. Por exemplo, a lua em Virgem (elemento Terra) é válida no reino vegetal como “dia de raízes”. Qualquer medida para beneficiar o crescimento e a saúde das raízes nesses dois ou três dias é mais eficaz e bem aplicada que em qualquer outro dia.

Particularmente na medicina, o conhecimento das relações entre a posição da lua e a progressão das doenças era seguido conscientemente. Hipócrates, mentor de todos os médicos, conhecia as forças da lua e ensinava a seus alunos que “quem quer praticar medicina sem considerar o benefício do movimento dos astros é um tolo” e “não opera a parte correta do corpo regida pelo signo no momento da travessia da lua”.

Em nós, seres humanos, a respectiva posição da lua no zodíaco influencia órgãos e áreas específicas no corpo. Costuma-se dizer que cada zona do corpo é “regida” por determinado signo zodiacal. Para detalhes, você pode consultar a tabela resumida no fim deste capítulo.

Nossos ancestrais precursores da medicina descobriram o seguinte princípio:

*Tudo o que se fizer para o bem da região do corpo regida pelo signo onde está a lua é mais eficaz do que nos outros dias, com exceção das intervenções cirúrgicas.*

*Tudo o que sobrecarregar a região do corpo regida pelo signo onde está a lua é mais prejudicial que nos outros dias.*

*Se possível, as intervenções cirúrgicas no respectivo órgão ou respectiva parte do corpo devem ser evitadas nesse período. As operações absolutamente necessárias seguem uma lei superior.*

*Se a lua já começa a crescer quando passa pelo respectivo signo, todas as medidas se tornam mais eficientes para a formação de materiais necessários ao órgão por ele regido, do que na lua minguante. Se começa a minguar, todas as medidas são mais eficazes para a desintoxicação e limpeza do respectivo órgão.*

As intervenções cirúrgicas são uma exceção apenas aparente dessa regra. Os impulsos servem ao bem-estar do respectivo órgão ou de todo o corpo, mas exercem um efeito no momento da operação em si. No Capítulo II discutiremos essas relações mais extensivamente.

## A lua ascendente ☾

## e a lua descendente ☽

Os livros falam muito das forças **ascendentes** e **descendentes** da lua; em alguns lugares são preferidos os termos “lua em subida” e “lua em descida”.

Antes de tudo, é importante saber que a lua ascendente e a descendente nada têm a ver com as fases, ou seja, se ela é minguante ou crescente. São, isto sim, conceitos relacionados à posição da lua no zodíaco.

Há uma força **ascendente** inerente em todos os signos do zodíaco por onde passa o sol em seu “percurso” entre o solstício de inverno (21 de dezembro no hemisfério norte e 21 de junho no hemisfério sul) e o solstício de verão (vice-versa – *Sagitário a Gêmeos*): a força do inverno e da primavera, que sinaliza aumento, expansão, crescimento e florescimento graduais. Em contrapartida, uma força descendente rege os signos na segunda metade do ano (*Gêmeos a Sagitário*): é a força do verão e do outono, que significa maturidade, colheita, declínio e repouso.

Os signos de Sagitário e Gêmeos não são exatamente fixos no verdadeiro sentido da palavra, pois representam *pontos de transição* entre as forças ascendentes e descendentes; por isso, nenhuma das duas pode ser atribuída com precisão absoluta. A diferenciação exata se torna importante em relação às respectivas atividades que alguém se dispõe a fazer.

Sagitário	}  FORÇA ASCENDENTE	Gêmeos	}  FORÇA DESCENDENTE
Capricórnio		Câncer	
Aquário		Leão	
Peixes		Virgem	
Áries		Libra	
Touro		Escorpião	
(Gêmeos)		(Sagitário)	

As duas qualidades de “ascendente” e “descendente” também se fazem notar no percurso de 28 dias da lua pelo zodíaco – quase como se as forças da primavera, do verão, do outono e do inverno também fossem perceptíveis no decorrer de um único mês. Elas contribuem para a “cor” individual do respectivo signo e – dependendo da fase da lua – influenciam especialmente o trabalho no jardim e com a natureza, e também a medicina.

O momento da lua ascendente já foi descrito como “tempo da colheita” e os signos com força descendente como “tempo de plantio”, pois também na agricultura e horticultura a observância desses dois diferentes impulsos, além de outros ritmos, tem um grande benefício. Na lua descendente (*Gêmeos a Sagitário*), os sumos das frutas e dos legumes correm para baixo e promovem a formação de raízes.

Foi elaborado um dispositivo mnemônico para que se possa distinguir os dois impulsos. Quando aparece o símbolo ☾ desenhado num calendário, esse signo lunar indica abastecimento – colheita. O desenho contrário ☽ indica a lua descendente – plantio.

Outro método simples para observar qual signo tem força ascendente ou descendente requer o conhecimento das regiões do corpo regidas pelos signos. A tabela no fim deste capítulo o ajudará nesse sentido.

A influência de *Áries* e *Touro* é ascendente. Esses dois primeiros signos do zodíaco regem as extremidades superiores, desde a cabeça até as escápulas. Os últimos quatro signos, *Sagitário* (ponto de intersecção), *Capricórnio*, *Aquário* e *Peixes*, também são ascendentes e regem as extremidades inferiores – coxas, joelhos, canelas e pés. Esses signos, portanto, apontam para o exterior: dos ombros, dos flancos e dos joelhos para baixo força ascendente.

Os seis signos “do meio” (*Gêmeos a Sagitário*) apontam para o “interior” do corpo e envolvem principalmente os órgãos internos: peito, pulmões, fígado e miocárdio, quadris. – força descendente

## Efeitos combinados

Os sete impulsos ou forças descritos podem se interpenetrar parcialmente, intensificando, amenizando e contribuindo para a reorientação das respectivas qualidades dos impulsos. Por exemplo, os processos de desintoxicação são mais eficazes sob um signo com força descendente do que ascendente. Compreenda isto: todos os órgãos internos, inclusive os responsáveis por desintoxicação, são regidos por signos com força descendente!

Se a lua estiver entrando em Leão, o que seria desfavorável para uma cirurgia do coração, a força já negativa pela influência da lua crescente (que é o caso de fevereiro até agosto) ficaria ainda pior. Um remédio para fortalecer o coração administrado sob um signo com *força ascendente durante a lua crescente* é muito mais eficaz que se for usado sob um signo com força descendente.

Seria útil aos pioneiros entre os leitores, particularmente médicos e outros profissionais de saúde, estudar os seguintes ritmos e sua aplicabilidade.

Conheço alguns médicos e praticantes de terapias complementares que tem certa experiência com esses ritmos. Doenças crônicas já foram amenizadas com esse método e uma ligeira mudança de atitude. É necessário observação e paciência, o que nem sempre se encaixa em nosso estilo de vida apressado.

### A distribuição dos signos do zodíaco de acordo com as fases da lua

Signo	na lua crescente	na lua minguante
Aries	outubro a abril	abril a outubro
Touro	novembro a maio	maio a novembro
Gêmeos	dezembro a junho	junho a dezembro
Câncer	janeiro a julho	julho a janeiro
Leão	fevereiro a agosto	agosto a fevereiro
Virgem	março a setembro	setembro a março
Libra	abril a outubro	outubro a abril
Escorpião	maio a novembro	novembro a maio
Sagitário	junho a dezembro	dezembro a junho
Capricornio	julho a janeiro	janeiro a julho

Aquário	agosto a fevereiro	fevereiro a agosto
Peixes	setembro a março	março a setembro

Se você não quiser recorrer sempre à tabela, pode observar a seguinte regra geral:

O signo onde se encontra o **sol** no momento ficará a partir do referido mês na lua minguante por meio ano, e mais meio ano na lua crescente — ou seja, aproximadamente em março, a situação será: sol em Peixes, lua nova em Peixes.

A seguinte observação é particularmente interessante: se juntarmos o conhecimento sobre as regiões do corpo regidas pelos signos ao curso anual dos signos na lua e suas respectivas leis, conseguiremos fazer com que *os meios de cura de certos órgãos e partes do corpo tenham efeitos diferentes nas duas metades do ano* — uma observação comprovada por numerosas experiências.

Um exemplo: chás de ervas para o fortalecimento dos rins e da bexiga (regidos por Libra) têm melhor efeito entre os meses de abril a outubro (Libra na lua crescente) que no resto do ano.

Uma vez compreendido esse ritmo, o princípio pode ser facilmente aplicado a todas as zonas e órgãos do corpo.

*“Assim, estendendo-se por um mês, cada signo tem a força para eliminar tóxicos do corpo durante metade do ano e para suprir materiais necessários ao organismo durante a outra metade. Descobri essa relação porque sempre anoto o momento em que determinado método ou medida teve um efeito particularmente benéfico. Registro também se um método normalmente ‘bom’ perde o efeito se administrado em fases da lua favoráveis ou determinadas regências de signos. Após longos anos de pesquisa, cheguei à conclusão de que determinadas aplicações no outono têm resultados mais satisfatórios que na primavera, e vice-versa.”*

Uma das regras mais importantes, porém, é — se possível — *planejar intervenções cirúrgicas para a lua minguante*, ainda que esse conhecimento quase nunca seja aplicado e os médicos o ignorem. É que ele não cabe facilmente na “paveta científica”. Entretanto, o conhecimento simples de que era necessário lavar as mãos antes de qualquer cirurgia levou décadas para ser aceito e considerado “certo”.

## Ritmos especiais

Neste livro você conhecerá também ritmos muito especiais: regras e determinadas datas em nada dependem da posição. Elas pertencem às coisas misteriosas entre o céu e a terra, sobre as quais não recorreremos à razão para explicar. Como se explica que a madeira cortada no primeiro dia de março não queima? Na certeza de que há leitores interessados e curiosos por essas estranhas leis a ponto de querer experimentá-las, podemos garantir que elas são tão válidas quanto qualquer outra lei natural.

## O momento do contato

Muitas pessoas fazem esta pergunta: como é possível que uma data mais favorável para colher uma fruta ou tomar um remédio geralmente tenha efeito positivo a longo prazo, enquanto uma data ligeiramente posterior exerça influência negativa, determinando que a mesma ação seja malfadada? A energia negativa pode cancelar a positiva?

Batatas, por exemplo, colhidas e armazenadas no momento certo duram meses. Se colhidas, porém, apenas poucos dias antes ou depois, podem estragar em pouco tempo.

Embora a resposta pareça um tanto misteriosa, ela corresponde aos fatos: o momento do “contato” é o fator crucial, o momento da ação de um ser humano sobre um animal ou planta.

Se eu entro em contato com determinada entidade viva da natureza em certo momento, seja por meio de pensamentos ou ações, de meus intentos expressados ou interiorizados, transfiro energias finas, particularmente as forças que são marcadas pelas fases lunares na posição da lua no zodíaco, nesse momento. Esse princípio é semelhante ao de uma lente que focaliza num ponto energias existentes e dispersas, liberando-as no local e produzindo um grande efeito não focalizado.

Continuando com o exemplo, essas forças têm efeito tão potente, que o próprio “toque” em batatas *já armazenadas* produz resultados diferentes de acordo com o momento. Quando se constata que as batatas estão estragando porque foram colhidas e armazenadas no momento “errado”, ainda assim boa parte pode ser salva se for mudada de lugar num dia *favorável*. Por outro lado, também é possível que as batatas estraguem rapidamente porque foram “tocadas” ou mudadas de lugar num dia *desfavorável* — particularmente se foram arrastadas até a despensa.

Muitas experiências aparentemente contraditórias na vida diária encontram uma explicação plausível na medicina, na agricultura e na natureza; e talvez também nas tarefas domésticas. O princípio é facilmente percebido em todas as regras apresentadas neste livro.

## A tabela dos signos

A tabela a seguir é uma ferramenta importante. Ela dá uma visão geral dos diferentes efeitos dos impulsos de cada signo do zodíaco sobre regiões do corpo, partes das plantas, qualidade de alimentação, etc., e lhe mostra os símbolos mais utilizados dos signos para facilitar o seu trabalho de procurá-los e identificá-los nos calendários no final deste livro. Faça uma cópia da tabela para consultá-la com facilidade enquanto lê o livro.

### A tabela dos signos

Signo	Simbolos	Região do corpo	Sistema de sentidos	Parte da planta	Elemento	Alimentação	Substância	Temperatura
Áries		cabeça, cérebro, olhos, nariz	órgãos dos sentidos	fruta	fogo	☽	proteína	dia quente
Touro		laringe, órgãos da fala, dentes, maxilar, garganta, amígdalas, ouvidos	circulação	raiz	terra	☽	sal	dia frio
Gêmeos		ombros, braços, mãos, pulmões	endócrino	flor	ar	☾	gordura	dia claro/arejado
Câncer		peito, pulmões, estômago, fígado, vesícula	nervoso	folha	água	☾	carboidratos	dia de água
Leão		coração, costas, diafragma, corrente sanguínea, artérias	órgãos dos sentidos	fruta	fogo	☾	proteína	dia quente
Virgem		órgãos digestivos, nervos, bexiga, pâncreas	circulação	raiz	terra	☾	sal	dia frio
Libra		quadril e pelvis, nervos, bexiga	endócrino	flor	ar	☾	gordura	dia claro/arejado
Escorpião		órgãos reprodutores, ureter	nervoso	folha	água	☾	carboidratos	dia de água
Sagitário		coxas, veias	órgãos dos sentidos	fruta	fogo	☽	proteína	dia quente
Capricórnio		joelhos, ossos, juntas, pele	circulação	raiz	terra	☽	sal	dia frio
Aquário		parte inferior da perna, veias	endócrino	flor	ar	☽	gordura	dia claro/arejado
Peixes		pés, arrelhos	nervoso	folha	água	☽	carboidratos	dia de água

## II

# VIVER SAUDÁVEL, FICAR SAUDÁVEL, PERMANECER SAUDÁVEL EM HARMONIA COM OS RITMOS LUNARES

*Achas tu que podes pegar o Universo na mão e torná-lo perfeito?  
Não creio que isso seja possível.*

*O Universo é sagrado.  
Mais perfeito do que é não podes torná-lo.  
Se quiseres modificá-lo, deverás alcançar suas bases.  
Se quiseres segurá-lo, ele escapará de ti.*

*Assim são as coisas, às vezes para a frente, às vezes para trás;  
Às vezes a respiração é difícil; às vezes, nem precisa de esforço;  
Às vezes temos força; outras vezes, fraqueza;  
Às vezes o homem é puxado para cima; outras vezes é empurrado para baixo.*

*Por isso, o sábio evita o exagero, a intemperança e a autocomplacência.*  
(Lao-Tse)

## Pensamentos sobre a saúde

Todo mundo acha que sabe o que é saúde. E mais ainda: há poucos anos, a Organização Mundial de Saúde definiu oficialmente saúde como “ausência de doenças”; talvez porque a saúde só seja considerada a “principal prioridade” quando alguém não a tem. Entretanto, nada pode estar mais longe da verdade, e muitos médicos e profissionais de saúde procuram hoje em dia