

**J. PAUNGER • T. POPPE**

# **LA LUNA** ci insegna a **STAR BENE**



**Il benefico influsso dei cicli lunari**





**Rimanere sani e guarire – con le proprie forze, ritrovare l'esperienza immediata degli elementi che temprano corpo, spirito e anima: questo libro indica la via verso una vita sana e appagante, grazie all'ausilio di conoscenze ataviche e contemporaneamente senza età, relative a leggi e ritmi della natura, che abbiamo dimenticato o che abbiamo imparato a ignorare.**

- **Le forze dei ritmi lunari e l'arte di agire al momento opportuno,**
- **alimentazione sana, ritmi del corpo e abitare sano,**
- **le forze del pensiero**
- **e l'influenza di tutti questi aspetti su corpo, spirito e anima.**

**Questo sapere Vi accompagnerà per tutta la vita, questo è un libro per la medicina del futuro. Un'arte consapevole che alla fin fine la medicina migliore per l'umanità è l'amore.**

**ISBN 88-85176-11-9**

**Lire 29.000**

**(I.V.A. incl)**

JOHANNA PAUNGER • THOMAS POPPE

# LA LUNA CI INSEGNA A STAR BENE

Il benefico influsso dei cicli lunari



Traduzione dal tedesco a cura di Eleonora Vanzo

Paungger, Johanna; Poppe, Thomas:  
La luna ci insegna a star bene  
Il benefico influsso dei cicli lunari

© 1994 by Frasnelli-Keitsch Coop. a r. l.  
via Dante 20/a, 39100 Bolzano  
È vietata la riproduzione anche parziale dei testi

Titolo originale: Aus eigener Kraft.

Gesundsein und Gesundwerden in Harmonie mit Natur- und Mondrhythmen  
© Wilhelm Goldmann Verlag, München, 1993  
ISBN 3-442-30599-3

Direzione editoriale: Dominikus Andergassen  
Traduzione: Eleonora Vanzo  
Copertina: Graphic Line, Bolzano  
Foto in copertina: Vettori Andrea, Bolzano  
Foto in retrocopertina: Stefano Saccomani, Verona  
Fotocomposizione e Layout: Graphic Line, Bolzano  
Stampa: cierre grafica, Caselle di Sommacampagna (VR)

Iª edizione, 1995  
ISBN 88-85176-11-9

## INDICE

PREFAZIONE . . . . .	9
L'orologio lunare . . . . .	15
All'inizio ci fu la percezione . . . . .	15
Dimenticare nel vortice del tempo moderno . . . . .	17
Un tesoro da conservare . . . . .	21
Il momento del contatto . . . . .	23
I DALLA TESTA AI PIEDI NEL RITMO LUNARE . . . . .	25
Movimento in equilibrio . . . . .	25
1. DA LUNA PIENA A LUNA PIENA . . . . .	29
La luna calante . . . . .	29
La luna nuova . . . . .	30
La luna crescente . . . . .	31
La luna piena . . . . .	32
Le fasi lunari nella vita quotidiana . . . . .	32
2. UN VIAGGIO ATTRAVERSO IL CORPO . . . . .	34
Orario di viaggio . . . . .	36
L'invito dei pensieri 36 Misure di prevenzione, rafforzamento, sostegno 38 Aiuto nella cura 39	
Luna in Ariete – Dalla punta della testa al naso . . . . .	42
Mal di testa/emicranie 43 Sangue dal naso 44 Russare 45	
Polipi 45 Raffreddori/influenze 46	
Problemi alla fossa nasale 47 Problemi agli occhi 47	
Congiuntivite/orzaiolo 48 Infiammazione della cornea 48	
Luna in Toro – Mascella e gola . . . . .	49
Mal di gola/infiammazione delle tonsille 50	
Mal di orecchi/infiammazioni agli orecchi 51	
Iperfunzione tiroidea 51 Funzione ipotiroidea 52	
Problemi dentali 52	
Luna nei Gemelli – Spalle, braccia e mani . . . . .	53
Problemi alle spalle 54 Reumatismi 54 Mani «fredde» 55	
Luna in Cancro – Dai polmoni alla cistifellea . . . . .	56
Bronchite 57 Asma bronchiale 57 Bruciori di stomaco 58	
Infiammazioni allo stomaco/Ulcera gastrica 58	
Problemi epatici e di cistifellea 58	
Luna in Leone – Cuore e circolazione del sangue . . . . .	60
Problemi cardiaci 61 Pressione alta 61 Pressione bassa 62	
Anemia 63 Gotta 63	

Luna in Vergine – Organi della digestione . . . . .	64
Problemi intestinali 65 Stitichezza 65 Diarrea 66	
Sovrappeso 66 Problemi pancreatici 67	
Luna in Bilancia – Anca, reni e vescica . . . . .	68
Problemi renali 69 Infiammazione alla vescica 69	
Problemi all'anca 70	
Luna in Scorpione – organi genitali . . . . .	71
Sterilità 72 Impotenza 72 Problemi mestruali 74	
Luna in Sagittario – Coscia . . . . .	75
Luna in Capricorno – Ginocchia, pelle e ossa . . . . .	76
Problemi alla colonna vertebrale 77	
Luna in Acquario – Gambe . . . . .	77
Vene varicose 78 Crampi ai polpacci 79	
Luna nei Pesci – Piedi . . . . .	79
Calli/callosità 80 Verruche 81	
3. SILLABARIO DELLA SALUTE . . . . .	83
Beneficio attraverso una perdita: il salasso . . . . .	83
La prassi del salasso 86 Il momento giusto 87	
Giorni cattivi nel corso dell'anno 90	
Per pelle e capelli . . . . .	90
Disturbi e malattie della pelle 91	
Cura della pelle e del corpo 96	
La terapia e le sue forme:	
dal movimento all'omeopatia . . . . .	98
Terapia del movimento 102 Massaggio e attività fisica 104	
Chiropratica 106 I colori come terapia 109	
Omeopatia/terapia dei fiori di Bach 113	
Metodi per disintossicarsi . . . . .	116
Ortica: da malerba a erba medica 117	
La forza dell'olio di girasole 118 «Brottrunk» 119	
Digiuno 119 Massaggio alla zona riflessogena del piede 119	
«Non toccare col ferro: interventi sul corpo» . . . . .	121
I ritmi lunari nella cura dei denti . . . . .	124
Tartaro 125 Corone e ponti 126	
Infiammazione delle gengive (paradentosi) 126	
Estrazione dei denti 127 Consigli per la cura dei denti e per	
togliere gli amalgami 127 Cura dei denti e prevenzione 129	
Come trattare con gli esperti di medicina . . . . .	131

II	ALIMENTAZIONE	135
	La giungla delle regole alimentari	136
	1. I sei pilastri dell'alimentazione sana e della digestione	139
	1. L'amore passa attraverso lo stomaco	139
	2. Il ritmo personale dell'alimentazione	142
	3. Nutrirsi di ciò che produce il proprio paese	147
	4. Nutrirsi con gli occhi, il naso e la lingua	153
	5. La giusta combinazione e la successione	154
	6. Ubbidire al proprio corpo	156
	2. Alcuni insegnamenti sulle erbe	158
	Segreti delle piante medicinali 160	Il momento giusto nella conoscenza delle erbe 162
	Provviste di erbe medicinali 166	Preparazione ed uso 167
	La scelta delle piante giuste 169	
III	PALPITI DI VITA	173
	1. Nel campo d'azione del bioritmo	173
	I tre tempi di vita	174
	Il bioritmo fisico 177	Il bioritmo emotivo 177
	Il bioritmo intellettuale 178	
	Il bioritmo nella vita quotidiana	179
	Difficoltà di avviamento di un'antica scienza	182
	Il calcolo del bioritmo	185
	2. Il ritmo circadiano degli organi nel corso della giornata	189
	Dalle sette alle nove del mattino: stomaco	190
	Dalle nove alle undici del mattino: milza e pancreas	192
	Dalle undici all'una di pomeriggio: cuore	193
	Dall'una alle tre di pomeriggio: intestino tenue	193
	Dalle tre alle cinque pomeridiane: vescica	194
	Dalle cinque del pomeriggio alle sette di sera: reni	194
	Dalle sette alle nove di sera: circolazione del sangue	194
	Dalle nove alle undici di sera: accumulo generale di energie	195
	Dalle undici all'una di notte: cistifellea	195
	Dall'una alle tre di notte: fegato	196
	Dalle tre alle cinque del mattino: polmoni	196
	Dalle cinque alle sette del mattino: intestino crasso	196
IV	COSTRUIRE ED ABITARE IN MODO SANO	199
	Costruire, ristrutturare, rinnovare – il momento giusto	204

Dal controllo del terreno alle costruzioni stradali . . .	206
Controllo del terreno 207 Scavo delle cantine 208	
Fondazioni 208 Cantina 208 Soffitto della cantina, soffitti dei piani 208 Costruzione, pareti 209	
Orditura del tetto 209 Copertura del tetto 209	
Intonaco all'esterno e all'interno: rivestimento esterno 210	
Pareti divisorie, scale in cemento e in pietra, impianti elettrici 210 Scale di legno 210	
Impianti idraulici 211 Finestre e porte di legno 211	
Riscaldare la prima volta 211 Rivestimenti di pavimenti 212	
Pavimenti in legno 212 Soffitti in legno, rivestimento delle pareti 213 Tinteggiatura, laccatura, impregnazione, incollaggio 213 Steccati, pali 214 Lastre per il passaggio, verande, costruzioni stradali 215 Giardini 215	
<b>Legno al momento giusto: materiale edile n. 1 . . . . .</b>	<b>216</b>
Legno duro che non marcisce 218 Legno che non s'infiamma 219 Legname che non cala 219	
Attrezzi e mobili di legno 219 Legna da ardere 222	
Legno per assi, per segheria e da costruzione 222	
Legno per attrezzi e per pavimenti 222	
Legno che non si fende 222 Assicelle di legno per pareti esterne e per il tetto, grondaie in legno 223	
<b>Consigli per costruire ed abitare in modo sano . . . . .</b>	<b>225</b>
Pulitura del parquet e dei pavimenti in legno 225	
Pulizia di vetri e finestre 225 Pulizia delle grondaie 230	
Muffa 230 Arieggiare bene 230	
<b>2. Il posto giusto . . . . .</b>	<b>231</b>
Il lavoro del cavaliere del drago . . . . .	231
Un mondo di radiazioni . . . . .	233
I maestri del posto giusto . . . . .	236
«Posto cattivo», luogo incriminato . . . . .	239
Cancro: fin dall'inizio una malattia da radiazioni . . .	242
Metodi per giungere al posto buono:	
il raddomante esperto . . . . .	245
Strade che portano al posto buono, con la propria forza . . . . .	246
<b>V LA FORZA DEI PENSIERI . . . . .</b>	<b>253</b>



## PREFAZIONE



essere e mantenersi sani – con la propria forza: ecco l'argomento che tratteremo in questo libro, cercando di dare un aiuto al lettore. Vogliamo far conoscere una scienza che può accompagnare per tutta la vita, che può spianare la via ad esperienze dirette e personali di tutto ciò che rafforza o indebolisce il corpo, lo spirito, l'anima, senza passare attraverso suggerimenti di esperti e di autorità.

Rimanere sani e guarire, la stessa via che attraversa l'intera vita umana con tutti i suoi alti e bassi, in realtà non è difficile né complicato e neanche dispendioso. Le scienze moderne, particolarmente la medicina tradizionale e la psicologia, in stretta connessione con la politica, la chiesa, l'economia, l'industria e la pubblicità, sono riuscite a convincerci per lungo tempo che solo uno specialista, con la sua scienza segreta ed il suo linguaggio cifrato, possa guarire o indicare la strada per una vita sana e sensata. Cercano di raggiungere questo loro traguardo in parte consciamente, in parte inconsciamente per più di un motivo: il loro trono rimane inviolato, i loro prodotti perlopiù inutili (cose o ideologie) vengono ben venduti, noi consumatori e destinatari delle «buone azioni» continuiamo ad essere controllabili, dipendenti ed in stato di inferiorità.

Siamo contenti di sapere che oggi molte persone cercano un'altra via e, per quanto in nostro potere, vogliamo dare una mano in questo lento processo di cambiamento. Risaliremo a quello che sempre ha funzionato, alle fondamenta e alle pietre miliari di una vita sana, dinamica e ricca di valori. Vogliamo risvegliare quanto c'è di naturale, di schietto, di semplice senza buttare a mare le vere benedizioni dell'era moderna. Il futuro, d'altra parte, non ci lascia altra scelta: perché dunque non fare il primo passo liberamente e con gioia?

Non c'è nulla di nuovo nelle pagine che seguono. Tratteremo di una scienza antica, dimostrata da millenni che ci ha dato validi, efficaci e salutari leggi e ritmi della natura che noi in pochi decenni abbiamo dimenticato ed ignorato: l'influsso dei ritmi lunari e l'arte di fare le cose al momento giusto, i bioritmi del corpo, l'alimentazione sana senza fanatismi, la conoscenza delle erbe, l'abitare in case sane, le forze del mondo del pensiero, l'influsso di

tutti questi aspetti su corpo, spirito ed anima ed ancora di più. Tutte cose che non si trovano nei libri, alcune vengono rese pubbliche per la prima volta. Può darsi che questa o quella informazione sembri incredibile proprio perché viene letta per la prima volta o perché si è troppo radicati alle proprie credenze o pregiudizi.

Tuttavia, ogni informazione, ogni regola ed ogni consiglio si basa su esperienze personali, non solo le nostre, bensì di molte altre persone, di molte scienze mediche del passato e del presente. Poco a poco ogni lettore avrà parte in queste esperienze: la frequentazione quotidiana, la prova delle regole esposte in questo libro, la stessa attenzione verso la natura e le cose che ci circondano rafforza e schiude le relazioni prima nascoste tra corpo, anima e ambiente. Alla fine queste vedute faranno sì che si superino le regole irrigidite e si arrivi ad uno stato di immunità nei confronti degli influssi negativi dell'ambiente. Preserva soprattutto dall'onnipresente tentazione di cedere ad una qualsiasi forma di dipendenza spirituale o corporale.

Sentimento, osservazione ed esperienza: ecco la chiave per capire molte cose della natura che la scienza non può svelare, perlomeno non con i suoi limitati mezzi e con la sua presunzione. Non ci si attenda, dunque, un libro di consultazione «scientificamente» basato o una raccolta di ricette che risparmi al lettore il lavoro che gli spetta. Non vogliamo dare il via ad una nuova moda, non vogliamo pubblicizzare nessuna nuova dieta né nuovi modi di vita e neanche offrire l'ennesima panacea. Nessuno dovrebbe mai pensare di vivere *secondo* qualcosa. Ogni uomo è unico ed irripetibile; quello che può far bene a uno può nuocere all'altro. Un determinato prodotto qualche volta può essere di aiuto, altre volte non dare il risultato sperato. Nessuna statistica, nessuna «infallibile ricetta» è di aiuto se non trova risonanza in quello che «già sempre» è stato di aiuto. In altre parole: ciascuno di noi deve trovare la sua strada, di giorno in giorno.

Se riuscissimo a risvegliare il *ricordo* in chi ci legge, avremmo raggiunto il nostro scopo! Il ricordo, la coscienza, che possediamo tutto ciò che serve – tutti i rimedi, tutte le forze e le capacità – per condurre una vita degna di questo nome. Con gioia di vivere e forza; con cuore per se stessi e per il prossimo. Vita! Evitando di scambiare per vita sensata quel caotico alternarsi di aspettative e delusioni, stordimenti e dolori, paura e sollievo, voglie e frustrazioni, stress ed ozio ...

L'uomo non è un corpo estraneo sulla terra e nell'universo. La natura non combatte contro l'umanità, ma le dà tutto ciò di cui ha

bisogno, se ciascuno impara a vivere in amicizia con se stesso e con la natura. Amicizia che non potrà mai essere ordinata da regole fisse. È il risultato della propria personale prestazione, della propria personale decisione. C'è sempre la scelta e la possibilità di convincersi del contrario. Tutti noi – uomini, animali, piante, stelle, pianeti, sole e luna – siamo nello stesso battello. Il nostro unico scopo di vita consiste nel destarci reciprocamente e nell'essere qui l'uno per l'altro, indipendentemente da quanto ancora impiegherà l'umanità per capirlo. L'uomo è la miglior medicina per l'uomo.



er fortuna molte persone di tutto il mondo si stanno lasciando alle spalle tutto quel contorto modo di pensare, imposto da altri: l'orientamento al materiale, all'affermazione e alla carriera, alla paura e alla sicurezza, all'aumento di potere, a quello che altre persone ed istituzioni ritengono giusto e normale, alla noiosa e qualche volta mortale ideologia del «credo solo a quello che vedo», alla paralizzante convinzione che «il singolo tanto non può fare niente». Molti cominciano oggi a vivere con più lungimiranza, con intelligenza, con misura; sentono che una vita vissuta con assoluto senso di responsabilità ed indipendenza interiore porta con sé gioia, tranquillità, pace interiore. Proteggere il prossimo e l'ambiente dà una profonda, vera soddisfazione; non ritenendolo un obbligo derivante da ideologie o etiche artificiali, ma una trasparente visione nella vera natura degli uomini. Riconoscono che gioia dà vivere secondo il proprio sentimento, come diventa imponderabilmente semplice e chiara la vita, anche nelle avversità del destino. Molti già sanno che esiste questa vera natura dell'uomo e che ad essa si può tornare in qualsiasi momento della vita, senza passare attraverso interminabili studi teologici, scientifici e psicologici. Tutti possono accedere al vero ed all'importante della natura. Dio ed i suoi molti amici nel mondo visibile ed in quello invisibile non hanno bisogno di adornarsi!

Il nostro tempo non ha bisogno di cambiamenti imposti dall'alto, di nuove leggi, di prediche morali e, soprattutto, di lotte contro il «male». Quello che il nostro tempo adopera è facile da formulare: *il risveglio ed il levarsi del singolo*. Non diamo una spada in mano al lettore, ma una chiave. Se nessuno li compra non potranno essere vendute camicette di plastica, amianto o generi alimentari contaminati dalle radiazioni. Se nessuno li ascolta, non avranno opportunità quei medici, maestri, avvocati, politici, commercianti che non sono amici dell'uomo. Se nessuno più si lascerà

passare per stupido, non avranno opportunità quegli impiegati che stabiliscono per legge il grado di curvatura delle banane e stabiliscono la politica agricola senza aver mai piantato un albero, quei «servitori dello Stato» che scialacquano il nostro denaro cambiando da quattro a cinque i numeri del codice di avviamento postale, quei politici – indifferente se neri, verdi, gialli, rossi o marroni – che vogliono manipolare secondo l'arbitrio e il grado del loro fanatismo, della loro paura davanti alla vita, i sentimenti, il modo di pensare e di agire degli uomini. In questo libro non mancheranno le informazioni: non tanto su cose concrete, quanto quelle che riguardano le abitudini di pensiero e di sentimento che sono state inculcate, gli influssi negativi che spalancano le porte e sono portatori di malattie molto più forti di tutti i virus, i batteri e i veleni dell'ambiente.

È nostro desiderio risvegliare il coraggio e l'indomabile volontà di dare fiducia al *sentimento* interiore del lettore, di vivere secondo quel personale senso ed intuizione. Questa è la nostra intenzione ed il diritto – dovere di ogni uomo. Noi possiamo solo schiudere delle porte, lo spirito d'avventura ed il coraggio lo deve trovare il lettore interessato. Da non dimenticare: ne va del corpo, dell'anima e della vita di ciascuno. Si può e si deve vivere secondo quello che si sente e che si vede, anche se nessun altro al mondo condivide il nostro sentimento!

Il sentimento del quale parliamo si fa sentire a volte come sottile «voce interiore». Nel linguaggio di tutti i giorni viene definito anche: intuizione, cuore, sensazione, presagio, coscienza, sentore, istinto, fiuto, spesso anche sesto senso. La forza di percezione che si serve di questa voce interiore sa in ogni momento cosa serve davvero alla nostra crescita interiore ed esteriore e conosce esattamente le cause primarie dei problemi e delle malattie. La voce dice cosa si deve fare per guarire: se per guarire è necessario l'aiuto di un amico, o se ci si può arrivare da soli. Ci dice quando dobbiamo nuotare con o contro la corrente, quello che fa bene e quello che fa male, anche se è in contraddizione con il nostro stesso modo di pensare, le nostre paure e le nostre speranze.

Tutti ci siamo un po' lasciati tentare o abbiamo interiormente deciso di ignorare la sottile, nuda voce che ci racconta tutte queste cose; non solo nei tempi moderni. Da bambini le eravamo amici, come con l'angelo custode, e per quella fetta di vita non ci ha mai lasciato in panne. Allora non era difficile riconoscere che l'imperatore era nudo.

Come mai abbiamo lasciato che la voce si affievolisse? Perché è imparziale, perché dice la verità, senza badare al rango, al nome

e alle conseguenze che scaturiscono dalla nuda verità che va affermando. Perché non si lascia influenzare e manipolare. Perché non pensa né in modo positivo né negativo. Perché ci tiene davanti uno specchio incorruttibile e pulito. Perché vede le cose come sono.

Dove sbagliano i nostri organi di senso, la voce riconosce la strada giusta. È quella che ha dato ad un uomo l'idea di fare delle ricerche sulla tossicità dell'amianto. È quella che spinge una persona a buttarsi senza indugio in acqua quando si tratta di salvare un bambino: contro tutte le paure, contro tutte le considerazioni.

Quale politica, quale economia di Paese, quale agenzia di pubblicità, quale ideologia, potrebbe oggi sopportare l'abbagliante luce della verità? Ci siamo così abituati a scambiare il sapere con l'opinione e a vivere con la menzogna, con le capriole dell'intelletto, con l'interminabile ruggito dei pensieri che sopraffà la verità, che la voce sottile non riesce proprio a farsi sentire. Sforzandoci di scambiare la verità con il suo contrario, non vediamo come il corpo viene minato e logorato: il terreno migliore per disturbi e malattie.

E così abbiamo perso la fiducia in questa voce, inseguendo la luce di altre voci estranee, di proprie chiassose voci e di «voci» di esperti. Nel vero senso della parola: dietro la luce, nell'ombra della vita.

Noi aiuteremo a frenare, a diventare più lenti e più silenziosi, a mantenere il silenzio per sentire nuovamente la voce e prenderla in seria considerazione. Qualche volta è necessario un aiuto per distinguerla da tutti gli altri moti dell'animo: non è sentimento nel senso di emozione, sentimentalismo o impulso, non è pensiero nel senso di calcolo, piano o speranza. Chi la conosce sa che va e viene, fulmineamente, come un breve accordo musicale in lontananza o come una forte scossa elettrica. Dopo ritorna come una lampadina tascabile con batterie inesauribili nel buio pesto. Inoltre, non si lascia apprendere come una qualsiasi arte: a volte bisogna provare a lungo, tentando e sbagliando in svariate forme, per distinguere la voce interiore dai castelli in aria, dai desideri e dalle illusioni per poi poterla ascoltare.

Ma c'è una certezza: se si è convinti di non possedere quest'infalibile sentimento è solo perché manca il coraggio di ammetterlo e di dargli fiducia. Alla fine è solo questione di coraggio e di amor proprio. La via verso questo coraggio, questo amor proprio e questo sentimento passa attraverso la presa di responsabilità nei confronti della propria vita, di ogni singolo passo, pensiero, parola, azione, nel presente e nel futuro. Il successo al-



lora non mancherà. Passata la tempesta nel cuore, il silenzio che ne consegue rafforzerà l'udito per la voce del cuore.

Anche se il sentimento indica la strada verso un presunto insuccesso o sbaglio, verso una situazione spiacevole o dolorosa, è sempre il solo giusto e possibile; solo sbagliando – di tutto cuore, senza poi andare alla ricerca dei colpevoli – possiamo imparare davvero e crescere.

Ubbidire a questa voce può cambiare radicalmente la vita. Si apre la porta alla libertà, che oggi troviamo raramente e della quale abbiamo paura: libertà vera che nulla ha a che vedere con la «libertà di scelta»! Dà, al contrario, la libertà della scelta! Fa capire subito che non c'è più scelta in quanto l'azione giusta di momento in momento nasce da sé. Su basi tanto solide, le decisioni prese non hanno altre alternative. Un uomo così è libero anche se siede su una sedia a rotelle o è tra le mura di una prigione. Solo persone simili potranno aiutare l'umanità a superare tutte le sfide del futuro.

La medicina del futuro sarà un arricchimento vicendevole, un confluire delle più antiche indicazioni mediche con il meglio della medicina moderna. Un'arte, nella quale si fonderanno in un'unità che vede nuovamente l'uomo come un tutto, dopo secoli di separazione, magia e farmaco, tocco amorevole e bisturi, risanante lavoro intellettuale, preghiera e meditazione. È l'unica strada possibile.

Sentimento interiore, osservazione ed esperienza diretta hanno consentito ai nostri antenati di conoscere i ritmi della natura e della luna, una scienza alla quale conviene avvicinarsi con gratitudine. Vogliamo ora iniziare a familiarizzare con questa scienza.

*Johanna Paunger  
Thomas Poppe*