

БОЛЕЕ 1 400 000 ЧИТАТЕЛЕЙ

Иоганна ПАУНГГЕР • Томас ПОППЕ

СОБСТВЕННЫМИ СИЛАМИ

ВСЁ В НУЖНЫЙ
МОМЕНТ

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ
НА 10 ЛЕТ
(2010-2019)



Профилактика и оздоровление в гармонии
с природными и лунными ритмами

Иоганна ПАУНГГЕР • Томас ПОППЕ

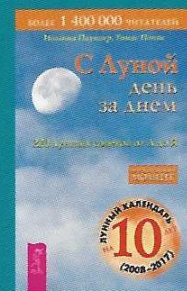
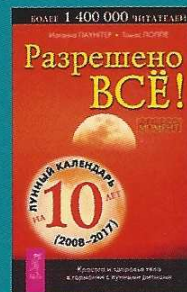
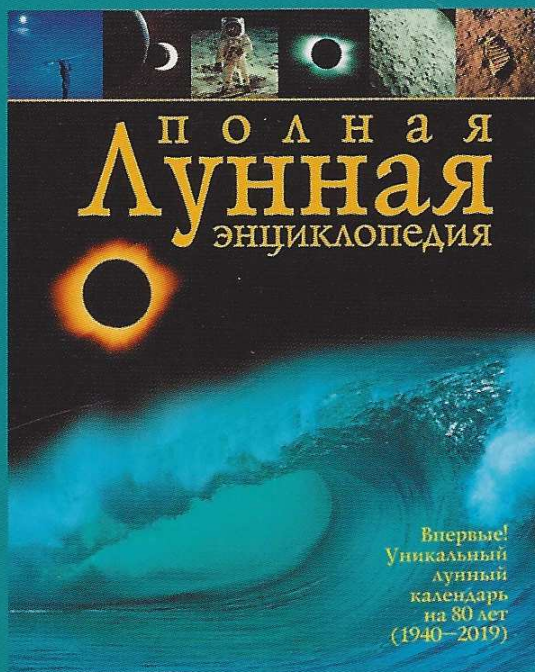
СОБСТВЕННЫМИ СИЛАМИ

Профилактика и оздоровление в гармонии с природными и лунными ритмами

Профилактика и оздоровление – собственными силами, возвращаясь к непосредственному опыту укрепления тела, духа и души. Книга указывает путь к здоровой и полноценной жизни, опираясь на древние и вечные знания законов и ритмов природы, которые мы забыли или научились игнорировать.

- Влияние лунных ритмов и искусство выбирать для своих действий правильное время.
- Здоровое питание, ритмы тела и здоровый образ жизни.
- Травознание, здоровое устройство жилища, силы мысли и влияние всех этих факторов на тело, дух и душу.

Также вышли в свет книги И. Паунггер и Т. Поппе:



Издательская группа
«ВЕСЬ» —
ДОБРЫЕ ВЕСТИ

<http://www.vesbook.ru>



УДК 615.89
ББК 53.59
П21

AP
АРС-ПАТЕНТ

агентство патентных поверенных

Защиту интеллектуальной собственности и прав
ИЗДАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ «ВЕСЬ» осуществляет
агентство патентных поверенных «АРС-ПАТЕНТ»

*Johanna Raungger
Thomas Poppe*

**Aus eigener
KRAFT**

Gesundsein und Gesundwerden
in Harmonie mit Natur- und Mondrhythmen

«Вся переписка с авторами осуществляется на немецком
или английском языках. Адрес авторов: Johanna & Thomas Poppe,
P.O. Box 107, 3400 Klosterneuburg, Austria. Факс: ++43-2243-31-637,
e-mail: Tpoppe@compuserve.com, домашняя Интернет-страница:
www.raungger-poppe.com».

Перевод с немецкого
А. Ю. Бриловой и В. А. Прянишниковой

Паунггер И., Поппе Т.

П21

Собственными силами. Профилактика и оздоровление
в гармонии с природными и лунными ритмами. — СПб.:
ИГ «Весь», 2010. — 320 с.: ил. — (Лунные ритмы).
ISBN 978-5-9573-0270-4

Это новый труд известных авторов популярной книги «Все
в нужный момент». Читатель откроет для себя древние и веч-
ные законы Природы, узнает о влиянии Луны и лунных рит-
мов на нашу жизнь и научится волшебному искусству выбирать
для всех своих действий — оздоровления, питания, организации
хозяйства — единственно правильное время.

В книге помещен уникальный лунный календарь, необхо-
димый всем, кто заботится о своем физическом и душевном
здоровье.

Для широкого круга читателей.

УДК 615.89
ББК 53.59

© 1994 by Wilhelm Goldmann Verlag a division
of Verlagsgruppe Random House GmbH, München,
Germany.

© Перевод на русский язык, издание на русском
языке. ОАО «Издательская группа „Весь“», 2004

ISBN 978-5-9573-0270-4
ISBN 3-442-30599-3 (нем.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	11
Лунные часы	18
В начале было восприятие	18
Забыто в наши суетные дни	21
Поднять с земли сокровище	25
Момент прикосновения	28
ПО ЛУНЫМ РИТМАМ. С ГОЛОВЫ ДО ПЯТ	30
Подвижное равновесие	31
От полнолуния до полнолуния	37
Ущербная луна	37
День новолуния	39
Молодая луна	40
День полнолуния	41
Лунные фазы в быту	41
Путешествие по телу	43
План путешествия	45
<i>Мысли, как приглашение. — Профилактиче- ские, укрепляющие и поддерживающие меро- приятия. — Помощь в лечении</i>	
Луна в знаке Овна — от темени до носа	51
<i>Головная боль. Мигрень. — Кровотечение из носа. — Храп. — Полипы. — Простуда. Грипп. — Проблемы с придаточными полостями носа. — Проблемы с глазами. — Конъюнктивит. Яч- мень. — Воспаление роговой оболочки глаза</i>	

Луна в знаке Тельца — челюсть и шея	60
<i>Боль в горле. Воспаление миндалин. — Боль и воспаление в ушах. — Гиперфункция щитовидной железы. — Пониженная функция щитовидной железы (гипотиреоз). — Заболевания зубов</i>	
Луна в знаке Близнецов — плечи, руки, кисти рук	64
<i>Заболевания плечевых суставов. — Ревматизм. — «Холодные руки»</i>	
Луна в знаке Рака — от легких до желчного пузыря	67
<i>Бронхит. — Бронхиальная астма. — Изжога. — Гастрит. Язва желудка. — Проблемы с печенью и желчным пузырем</i>	
Луна в знаке Льва — сердце и кровообращение	71
<i>Проблемы с сердцем. — Повышенное кровяное давление. — Пониженное кровяное давление. — Анемия. — Подагра</i>	
Луна в знаке Девы — органы пищеварения	76
<i>Проблемы с кишечником. — Запоры. — Понос. — Избыточный вес. — Проблемы с поджелудочной железой</i>	
Луна в Весах — бедра, почки и мочевого пузыря .	81
<i>Проблемы с почками. — Воспаление мочевого пузыря. — Заболевания тазобедренного сустава</i>	
Луна в Скорпионе — половые органы	84
<i>Бесплодие у женщин. — Бесплодие у мужчин (импотенция). — Проблемы с менструацией</i>	
Луна в знаке Стрельца — бедра	89
Луна в знаке Козерога — кости, колени и кожа	90
<i>Боли в позвоночнике</i>	
Луна в знаке Водолея — голени	92
<i>Расширение вен. — Судороги в икрах ног</i>	
Луна в созвездии Рыб — ступни	94
<i>Мозоли. Затвердение кожи. — Колочие бородавки</i>	
Забота о себе	98
Через поражение к победе: кровопускание	98
<i>Практика кровопускания. — Как правильно выбрать время. — Плохие дни в течение года</i>	

Для кожи и волос	107
<i>Кожные дефекты и заболевания. — Уход за кожей и телом</i>	
Формы терапии: от движения до гомеопатии . . .	114
<i>Движение как лечебный метод. — Массаж и работа с телом. — Хиропрактика. — Без света нет жизни. — Лечить подобное подобным: гомеопатия, цветочная терапия</i>	
Методы очистки и выведения вредных веществ .	137
<i>Крапива: от сорняка к лекарству. — Сила подсолнечного масла. — Хлебная закваска. — Пост. — Массаж ступней</i>	
«Не касайся железом»: о вмешательстве в организм	141
Лунные ритмы в стоматологии	145
<i>Удаление зубного камня. — Мосты и коронки. — Пародонтоз. — Удаление зубов. — Советы по санации зубов и удалению амальгамы. — Уход за зубами и профилактика</i>	
Общение с медиками	152
ПРОЦЕ ПРОСТОГО: ПИТАНИЕ	156
В джунглях диет	158
Шесть столпов здорового питания и пищеварения . .	162
Любовь входит через желудок	163
Индивидуальный ритм	166
Потреблять местные продукты	172
Вкушать пищу глазами, носом и языком	179
Очередность и сочетание	180
Прислушиваться к организму	182
Краткий травник	185
Тайны траволечения	187
Фактор времени в лечении травами	191
Хранение лекарственных трав	194
Приготовление и использование	196
Выбор растения	198
ПУЛЬСАЦИЯ ЖИЗНИ	202
В силовом поле биоритма	204
Три жизненных такта	204
<i>Физический биоритм. — Душевный биоритм. — Духовный биоритм</i>	



© ПРЕДИСЛОВИЕ

Как обрести здоровье и сохранять его собственными силами — вот о чем пойдет речь в данной книге. Наша цель — предложить вам ответ на эти вопросы. Вы почерпнете у нас знания, которые останутся с вами на всю жизнь и с помощью которых вы сможете на личном опыте, без посредничества профессионалов, открыть для себя сильные и слабые стороны собственного тела, духа и души.

Поддержание здоровья, исцеление — более того, вся жизнь с ее взлетами и провалами — по существу не представляют собой ничего сложного и запутанного и не должны восприниматься как бремя. Современная наука (прежде всего официальная медицина и психология), объединившись с политикой, церковью, экономикой и рекламой, долгое время старались, и небезуспешно, убедить нас в обратном и внушить, что только специалист, владеющий тайными познаниями и непонятным простым смертным языком, способен избавить от болезни, а также указать путь к здоровому, разумному образу жизни. Данную цель они преследуют, отчасти намеренно, а отчасти неосознанно, по многим причинам: дабы упрочить собственное положение, обеспечить сбыт своих, по преимуществу ненужных продуктов (товаров и теорий), а прежде всего прочнее опутать сетями зависимости нас, потребителей их «благ».

Мы рады тому, что в наши дни немалая часть человечества избирает иную дорогу. Наше желание — всеми силами помочь этому медленному процессу переосмысления. При этом мы станем обращаться к извечным, оправдавшим себя истинам — основным составляющим здорового, динамичного, достойного существования. Мы намерены возродить к жизни простые природные средства, но при этом не отвергать без разбора все изобретенное в новейшие времена. Будущее в любом случае не оставит нам иного выбора — так почему бы не проделать первые шаги добровольно и с радостью?

То, что встретится вам на последующих страницах, не содержит в себе ничего нового. Это древние истины, действительность и целительная сила которых подтверждены тысячами испытаний; природные законы и ритмы, которые мы, за немногие десятки лет, без всяких оснований выбросили из головы или приучились игнорировать: лунные ритмы и искусство выбирать для своих действий правильное время, телесные ритмы и биоритмы, здоровое питание (однако без фанатизма), травознание, здоровое устройство жилища, силы мысли, влияние всех этих факторов на тело, дух и душу и т. д.* Многого из перечисленного вы не найдете ни в одном учебнике, некоторые предметы вообще не попадали на страницы книг. Не исключено, что те или иные сведения покажутся вам вначале неправдоподобными, граничащими с суеверием или даже шарлатанством, — оттого, что они дошли до вас впервые, либо противоречат вашим убеждениям или предрассудкам.

Тем не менее, все сведения, правила, советы основаны на личном опыте — не только нашем собственном, но и на опыте множества людей, бесчисленных целителей, живших в прошлом и современных. Постепенно этот опыт станет вашим достоянием, так как следование приведенным в данной книге правилам сделает вас более внимательными к природе и окружающим предметам и вам рас-

* Если вы читали нашу книгу «Vom richtigen Zeitpunkt» («Всё в нужный момент». — СПб., ИД «ВЕСЬ», 2000), кое-что из дальнейшего покажется вам знакомым. Чтобы не делать данную книгу продолжением предыдущей, мы вынуждены прибегнуть к повторым: в противном случае возникли бы неясности.

кроются неизвестные прежде взаимосвязи между телом, душой и внешним миром. Это раскрепостит вас и приблизит к тому состоянию, в котором человек полностью защищен от многочисленных негативных воздействий окружающей среды. Прежде всего вы будете ограждены от нередких попыток в той или иной форме подчинить вас духовно или физически.

Чутье, наблюдение и опыт дают ключ ко многим природным феноменам, которые неспособна познать наука, по крайней мере пока методы ее ограничены, а притязания, как правило, безмерны. Поэтому не ждите от нас «научно обоснованных» предписаний, перечня патентованных рецептов, которые, якобы, исполнят за вас вашу работу.

Мы достигнем своих целей, если нам удастся пробудить вашу память, если вы вспомните о том, что у вас есть все необходимое, — средства, силы и способности — дабы ваша жизнь воистину заслуживала этого наименования. Чтобы она была наполнена радостью и энергией, любовью к себе и близким. Чтобы это была жизнь, а не та хаотическая череда надежд и досады, иллюзий и боли, страха и временного спокойствия, удовольствий и огорчений, нагрузок и безделья, которую нам подсунили взамен осмысленного существования.

Ни на единую секунду человек не является на Земле и во вселенной чужеродным телом. Природа не ведет с человечеством борьбы, а напротив, готова дать ему все, в чем оно нуждается, если только каждый из нас научится жить в дружбе с самим собой и с окружением. Для этой дружбы не существует общих законов. Вы строите ее сами, вам решать, какой она будет. И, как бы вас ни убеждали в обратном, всегда остается возможность выбора. Все мы — люди, звери, растения, звезды, планеты, Солнце и Луна, вы и авторы данной книги — сидим в одной лодке. И рано или поздно человечество усвоит: единственный смысл жизни состоит в том, чтобы подбадривать друг друга и быть рядом. Лучшее лекарство для человека — другой человек.

К счастью, многие люди по всей Земле находятся сейчас на полпути к тому, чтобы отказаться от извращенного образа мыслей, который нам навязан, а именно от ориентации (правильной и нормальной, как считают другие) на материальные блага, самоутверждение, надежность, власть;

от мертвящей, нередко губительной установки: «Верю только в то, что вижу», от ошибочной, сковывающей убежденности, что «один в поле не воин». Многие в наши дни учатся жить более сознательно, разумно, зная масштаб и цель; они чувствуют, какая радость, уверенность, какой душевный мир проистекают из самостоятельности и внутренней свободы. Какое глубокое, подлинное удовлетворение обретает тот, кто защищает своих собратьев и природу, — не потому, что такой образ действий диктуется навязанной идеологией или искусственной моралью, а исходя из ясного знания человеческой природы. Они осознали, как блажен тот, кто опирается на собственное чутье, как легка и светла его жизнь даже среди превратностей судьбы. Многим уже известно о существовании подлинной природы человека и о том, что обратиться к ней можно в любой момент и для этого не нужно доносить себя штудированием бесчисленных теологических, психологических и естественнонаучных трудов. Все подлинное и существенное — в сути своей просто и доступно каждому. Богу и множеству его друзей в зримом и незримом мире не требуются прикрасы.

Современному человечеству не нужно спущенных сверху реформ, новых законов, проповедей, а главное — борьбы со «злом». Его потребности формулируются просто: *пробуждение и подъем* каждого человека в отдельности. Мы хотим вручить вам не меч, а ключ. Блузки из пластика, асбест, облученные продукты питания отомрут сами по себе, если никто не будет их покупать. Равнодушные к ближним врачи, учителя, адвокаты, политики, торговцы исчезнут сами по себе, если никто не будет их слушать. Политикам любой масти, — черным, зеленым, желтым, красным или коричневым — которые, используя в своих целях фанатизм и страх перед жизнью, стремятся манипулировать чувствами, мыслями и поступками людей, — всем им не будет места, если никто из нас впредь не позволит себя дурачить. Поэтому данная книга изобилует информацией, относящейся не столько к твердо установленным фактам, сколько к привычному, внушенному нам извне кругу мыслей и чувств, которые широко открывают дверь негативным влияниям и гораздо более опасны для здоровья, чем любой вирус, бактерия или загрязнитель окружающей среды.

Мы стремимся в первую очередь внушить читателю мужество и несгибаемую волю, потребные, чтобы довериться собственному *чутью*, жить так, как диктуют предчувствия и интуиция. Такова наша цель, таковы естественное право и долг каждого человека. Наше дело только распахнуть дверь. А вкус к приключениям и храбрость, без которой не пересечь порог, — за вами. Не забывайте: на карте стоят ваше тело, душа и жизнь. Никто не проживет ее за вас. Что вы чувствуете и что видите, на том вы и должны ее строить — и неважно, если на всей Земле не найдется никого, кому чутье подсказывает то же, что и вам!

Чутье, о котором мы здесь говорим, нередко дает о себе знать как тихий «внутренний голос». В повседневной речи оно обозначается самыми различными наименованиями: интуиция, сердце, ощущение, чувство, предчувствие, совесть, инстинкт, нюх, часто также «шестое чувство». Сила, которой принадлежит этот внутренний голос, знает, что в каждый момент действительно требуется для вашего роста — внутреннего и внешнего; ей в точности известны причины неполадок в организме и болезней. Внутренний голос укажет вам, как исцелить себя — прибегнуть к помощи друга или можно справиться самостоятельно. Он подскажет, когда плыть по течению, а когда — против; шепнет, что вам полезно, а что нет, пусть даже эти советы противоречат нередко вашим убеждениям, страхам и надеждам.

Еще в прежние времена нас всех убедили — или мы бессознательно решили сами — игнорировать этот тихий голос, который без околичностей говорит нам правду. Детями мы доверяли ему как лучшему другу и ангелу-хранителю, и весь краткий период детства он редко оставлял нас на произвол судьбы. В том возрасте нам не нужно было долго думать, прежде чем объявить, что король голый.

Почему же мы допустили, что этот голос сделался таким тихим? Да потому, что он беспристрастен. Он изрекает голую истину не взирая на чины и звания, пренебрегая последствиями, к которым это может привести. Он не поддается влияниям, не позволяет собой манипулировать. Ему чужд как позитивный, так и негативный настрой. Он просто подносит к нашим глазам неподкупное, гладко отполированное зеркало. Вещи отражаются в нем такими, каковы они есть.

Там, где отказывают органы чувств, путь укажет внутренний голос. Именно он внушил кому-то мысль исследовать, не вреден ли для здоровья асбест. Именно по его зову человек мгновенно, без колебаний бросается в воду, чтобы спасти тонущего ребенка, — вопреки страху за самого себя.

Есть ли такое политическое направление, народное хозяйство, рекламная фирма, идеология, которые сегодня предстали бы незапятнанными в ярком свете, целостном силовом поле истины? Мы слишком привыкли смешивать мнения со знаниями, мириться с ложью, с выкрутасами интеллекта, привыкли к шумовому фону мыслей, заглушающему истину, — куда нам расслышать шепот, который в нас звучит? И, безуспешно стараясь обратить правду в ее противоположность, мы не замечаем, как наш организм постепенно слабеет и чахнет, становясь наилучшей питательной средой для различного рода недомоганий и недугов.

И так мы постепенно теряем доверие к внутреннему голосу, который слишком часто вытесняется из нашего сознания другими, посторонними голосами — одни из них порождены нашей собственной тревогой, другие принадлежат «специалистам».

Мы поможем вам умерить свою прыть и сделать паузу, дабы вновь услышать внутренний голос и принять к сердцу его мудрость. А для этого иной раз требуется помощь со стороны, так как внутренний голос в корне отличен от всех других наших внутренних движений. Он не является чувством, если понимать под таковым переживания или влечения, он не является и мыслью, если таковой называть расчеты, планы и надежды. Кому он знаком, тот скажет, что внутренний голос иногда бывает мимолетен, как короткий отдаленный аккорд или электрический разряд. А потом он делается подобен карманному фонарику на вечных батарейках, светящему в непроглядной ночи. Чутьем не овладеешь так, как осваивают, например, какое-нибудь ремесло. Порой все, что требуется, это некоторый период самых разнообразных проб и ошибок, после чего вы научитесь отличать внутренний голос от воздушных замков, желаний и самообманов, и начнете к нему прислушиваться.

Но вот в чем мы бы хотели вас уверить: если вы убеждены, что не обладаете безошибочным чутьем, то причина этому одна: вам не хватает мужества признать свое чутье

и довериться ему. Речь идет исключительно о храбрости и... о любви к себе. А мужество, любовь к себе и чутье можно обрести только через безусловное принятие на себя ответственности за свою жизнь, каждый свой шаг — каждую мысль, слово, деяние, ныне и в будущем. Тогда успех не заставит себя ждать. Когда у вас в груди стихнет буря и воцарится штиль, слуху сделается доступнее голос сердца.

И если путь, который подсказывает чутье, ведет, как кажется, к ошибке или неудаче, к неприятной или болезненной ситуации, все же именно он единственно правильный и возможный. Ибо только на ошибках (совершенных от всего сердца, без последующего поиска виновных) мы учимся и таким образом растем.

Если прислушиваться к внутреннему голосу, жизнь изменится в самых своих основах. Распахнется дверь к свободе, с которой мы в наши дни встречаемся редко и перед которой робеем, — истинной свободе, не имеющей ничего общего со «свободой выбора». Она дает, напротив, свободу от выбора! Она позволяет судить так быстро и уверенно, что выбора не остается, поскольку правильные ходы лежат на поверхности. Решения в данном случае бывают безальтернативными: в их основе лежит непоколебимая убежденность. Человек, слышащий свой внутренний голос, свободен даже в инвалидном кресле или в тюрьме. Только такие люди помогут человечеству справиться с задачами, которые принесет будущее.

Медицина будущего станет результатом взаимного обогащения, слияния старинных лечебных методов и лучшего в современной медицине. Это искусство соединит в себе, после веков искусственного разделения, магию и лекарства, любовное прикосновение и скальпель, целостную мысль, молитву и медитацию. Человека она также станет рассматривать как единое целое. Таков единственно возможный путь развития медицины.

Внутреннее чутье, пристальное наблюдение и непосредственный опыт указали нашим предкам путь к природным и лунным ритмам — к знанию, которое заслуживает того, чтобы с благодарностью его принять. И мы хотели бы в данной книге поделиться с вами некоторой долей этого знания.

Иоганна Паунггер, Томас Потте

Уже миллионы лет одиноко и четко совершает свой путь вокруг нашей матери-земли голый шарообразный обломок скалы — Луны; в новолуние, обращенная к нам своей темной стороной, она проходит невидимкой, а в полнолуние, затмевая сиянье звезд, озаряет ночное небо заимствованным у Солнца светом.

Когда она пролетает мимо, ее маховая сила воздействует на каждую точку земной поверхности, затрагивая таким образом всех людей, животных, растения, все атомы нашей планеты. Поскольку воздействие этой энергии столь многообразно и глубоко и поскольку на протяжении многих глав нам придется постоянно упоминать силы, указываемые фазой Луны и ее местом в Зодиаке, мы хотели бы с самого начала поведать вам о происхождении и смысле «лунных часов».

В НАЧАЛЕ БЫЛО ВОСПРИЯТИЕ

Тысячелетиями человечество старалось жить в согласии с многообразными ритмами и законами природы, стремясь, во-первых, выжить, а во-вторых, познать Божью волю, проявляющую себя через природные явления: путь Сол-

ца и Луны, молнию и бурю, смену времен года. Люди чутко прислушивались к природе, к взаимодействию стихий и таким образом прозревали ее тайны. Непосредственный опыт и его вдумчивая оценка, неколебимая вера в высшие силы, пробы и ошибки, здравый смысл и тесный чувственный контакт с силами природы — все это помогало им обнаруживать закономерности и регулярное повторение определенных влияющих факторов.

Обитатели вечных льдов, эскимосы, живут в условиях, тяжелее которых невозможно придумать. В эскимосском языке имеется около сорока слов, обозначающих снег, поскольку этот народ различает сорок состояний замерзшей воды. Из этих сорока видов льда и снега всего два пригодны для строительства иглу, эскимосских охотничьих домиков. Индейцы североамериканских лесов и прерий, конечно же, знали много больше оттенков коричневого и зеленого цветов, чем современные горожане. Те же, в свою очередь, гораздо лучше эскимосов и индейцев ориентируются в чужом городе. Во всех сферах жизни опыт и необходимость обостряют наше восприятие.

Помимо событий, человек изучал и подвижную взаимосвязь между событием и временем наблюдения: днем, месяцем, временем года, положением Солнца, Луны и звезд. Он обнаружил, что многое из происходящего в природе — отливы и приливы, беременность, погода, поведение зверей и другое — тесно связано с перемещением Луны.

От наших предков не укрылось, что результативность и успех бесчисленных предприятий, как самых обычных, так и более редких: хирургических вмешательств, кровопусканий, лекарственной терапии, рубки леса, стряпни, еды, стрижки волос, мытья и многого другого, — определяется природными ритмами. К примеру, операции и прием медикаментов в определенные дни дают благоприятный результат, в другие же оказываются бесполезны или даже вредны — вне зависимости от дозы и качества медикаментов и искусства целителя.

Перейдя к оседлому образу жизни, человек заметил, что растения и их части также подвергаются действию меняющихся день ото дня энергий, знание которых во многом определяет успех сельскохозяйственных работ. Так, целебные травы дают значительно лучший эффект, если