

БОЛЕЕ 1 400 000 ЧИТАТЕЛЕЙ

Иоганна ПАУНГГЕР • Томас ПОППЕ

Разрешено ВСЁ!

ВСЁ В НУЖНЫЙ
МОМЕНТ

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ
НА 10 ЛЕТ
(2008–2017)

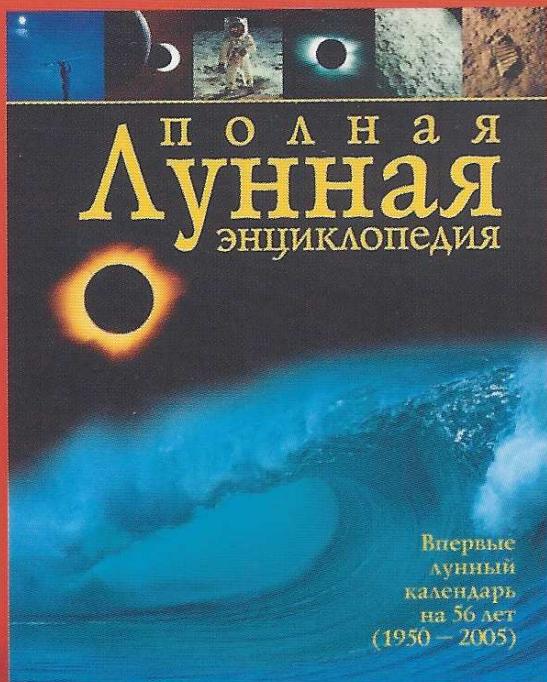


Красота и здоровье тела
в гармонии с лунными ритмами

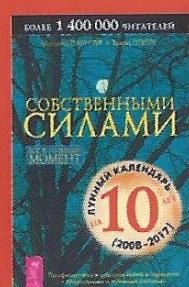
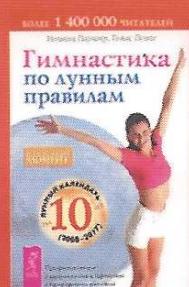
Разрешено ВСЁ!

Да, это действительно так:
РАЗРЕШЕНО ВСЁ!

- Вам надоела бессмысленность чудо-диет, строгих правил питания и бесконечных рецептов? Тогда эта книга может стать для вас долгожданным откровением!
- Много десятилетий мы вели войну с собственным организмом, заталкивая в него абсолютно бесполезные продукты питания, мучая его бессмысленными правилами и вредной косметикой. Наверное, уже пора заключить мир и жить так, как это нужно вашему телу!
- Путь к этому – через доверие к простым и существующим вне времени правилам здорового питания и разумного ухода за телом в гармонии с природными и лунными ритмами.



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



Издательская группа
«ВСЁ» –
ДОБРЫЕ ВЕСТИ

<http://www.vesbook.ru>



9 785957 302957

УДК 613
ББК 86.39
П21



APCS-PATENT
агентство патентных поверенных

Зашиту интеллектуальной собственности и прав
ИЗДАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ «Весь» осуществляет
агентство патентных поверенных «APCS-ПАТЕНТ»

Johanna Paungger, Thomas Poppe

Alles erlaubt!
Zum richtigen Zeitpunkt

Перевод с немецкого Татьяны Заславской
Иллюстрации Kiki Ketcham-Neumann

• 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: Troppe@compuserve.com, домашняя Интернет-страница:
www.paungger-poppe.com.

Наунггер И., Поппе Т.

П21 Разрешено всё! Красота и здоровье тела в гар-
монии с лунными ритмами. — СПб.: ИГ «Весь»,
2008. — 320 с.: ил. — (Лунные ритмы).
ISBN 978-5-9573-0295-7

Работы И. Паунггер и Т. Поппе получили признание
во всем мире. В своих трудах авторы в интересной форме
допосят до миллионов читателей ценнейшие знания о лу-
нных ритмах и их влиянии на жизнедеятельность человека.
В книге «Разрешено всё!» вы познакомитесь с секретами
правильного питания и ухода за телом, которые помогут
поддержать красоту и здоровье не только тела, но и души.

Включенные в книгу лунные календари (2008—2017)
позволят без труда определить фазу Луны и ее положение в
одном из знаков зодиака.

Для широкого круга читателей.

УДК 613
ББК 86.39

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроиз-
ведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.

ISBN 978-5-9573-0295-7

- © 2004 by Wilhelm Goldmann Verlag,
a division of Verlagsgruppe
Random House GmbH, München,
Germany
- © Издание на русском языке, оформление,
ОАО «Издательская группа „Весь“», 2004

СОДЕРЖАНИЕ

Личное дело — часть 1	10
Личное дело — часть 2	13
О положении вещей	16
О нужном моменте — лунные и природные ритмы	21
Знания о Луне в прошлом	21
Новолуние	28
Молодая Луна	29
Полнолуние	29
Ущербная Луна	30
Луна в зодиаке	30
Момент прикосновения	33
Лунный календарь — уникальный инструмент	36
История трех дней	43
Разрушать, чтобы не быть разрушенным	45
Чисто и гигиенично — но какой ценой?	53
Его величество — клиент	55
Послесловие	60
Истинная стоимость	63
О живой информации	70
От лунной терапии к питанию, полезному для человека в целом	84

Сила выбора	86
О весе диких животных	87
Предприятие Чутье	90
Шаг первый: отказ от дополнений	93
После отказа	96
Второй шаг: «Лунная терапия»	101
Дни фруктов, соков и поста	110
Вкусовые пробы	112
На пути к питанию нового тысячелетия	114
Тип Альфа и тип Омега	116
<i>Что вы воспринимаете лучше: животные жиры (животное масло, сливки, жареное мясо и т. д.) или жиры растительные (растительные масла, маргарин, отварное мясо и т. д.) — Что вы воспринимаете лучше: пшеничную или ржаную муку? — Что вы воспринимаете лучше: чай или кофе? — Вы жаворонок или сова? Как вас называют: человеком дня или человеком ночи? — Как вы воспринимаете сахар? — Что для вас лучше: однадве большие порции еды в день или много маленьких порций как можно чаще? — Какие фрукты вы воспринимаете хорошо, а какие нет? — Как вы реагируете на острые пряности и избыток соли? — Как вы сидите? — Как вы спите: под теплым шерстяным одеялом или даже периной? или под тонким одеялом? Нравится вам легкая одежда из хлонка и льна?</i>	
Две стороны одной медали	130
Альфа и Омега под одной крышей	131
Питание будущего	137
Дни Соли — Телец, Дева, Козерог	141
Дни Масел — Близнецы, Весы, Водолей	141
Дни Углеводов — Рак, Скорпион, Рыбы	143
Дни Плодов и Белков — Овен, Лев, Стрелец	144
Вечные секреты кухни и правила питания	145
Мудрость из страны разноцветной пищи	146
<i>Цвета знаков зодиака... — Влияние цвета в ритме Луны</i>	
Сила трав	159

<i>Осторожность при дозировке? — Три секрета трав... — О правильном выборе времени при использовании пищевых трав... — Разноцветные советы... — Два рецепта на всю жизнь</i>	
В своей коже, как в своей тарелке — уход за телом при правильном выборе времени	190
Наша кожа — что она из себя представляет и на что способна	196
Три основных типа кожи и уход за ними	206
Редкий случай — нормальная кожа	207
Сухая кожа	207
Жирная кожа	208
Средство ухода № 1 — о силе воды	211
Путешествие по телу и зодиаку	218
Овен	220
<i>Пилинг. — Что делать, если появились угри? — Кое-что полезное для глаз. — Косметические операции — коррекция лица</i>	
Телец	224
<i>Сила шалфея в дни Тельца. — Как ухаживать за зубами и как их сохранить. — Удаление амальгамы</i>	
Близнецы	228
Дни Близнецов — дни массажа	
Рак	231
<i>Самый простой способ сделать свою грудь красивой</i>	
Лев	233
<i>Волосы «львиной гривой»</i>	
Дева	236
<i>Гимнастика под знаком Девы. — Уход за волосами под знаком Девы</i>	
Весы	238
<i>Профилактика растяжек после беременности</i>	
Скорпион	239

<i>Настоящий интимный уход. — Сидячие ван-</i>	
<i>ны. — Геморрой</i>	
Стрелец	243
<i>Средство против апельсиновой корки. —</i>	
<i>Трава, помогающая при вздутии вен</i>	
Козерог	245
<i>Очистка глубоких слоев кожи. — Вещество, вы-</i>	
<i>зывающее аллергию. — Дружба с солнцем. —</i>	
<i>Уход за ногтями. — Удаление волос</i>	
Водолей	249
<i>Кое-что полезное для икр. — Варикозное рас-</i>	
<i>ширение вен</i>	
Рыбы	250
<i>Уход за пальцами рук и ног. — Вросшие ногти. —</i>	
<i>Удаление ороговелостей. — Бородавки на но-</i>	
<i>гах. — Грибок на коже, стопах и ногтях. —</i>	
<i>Стрижка волос в неправильно выбранное время? — И, наконец, массаж рефлексных зон стопы</i>	
Здоровое питание, разумный уход за телом,	
истинная красота	257
Алфавитный указатель	261
Лунный календарь (2008—2017 гг.)	273



Личное дело – часть 1

В течение нескольких лет меня с удивлением спрашивали: «Как можно столько знать о Луне, о здоровье, о воспитании детей и обо всем остальном, что есть на свете? — и тут же добавляли: — Вам, наверное, уже целых 100 лет!» Изумлению спрашивающих не было конца, когда я говорила, что к моменту выхода первой книги мне исполнилось всего 36 лет.

При мысли о том, что я «должна все знать», мне становится очень стыдно и я непременно краснела бы, если бы имела к этому склонность. И если я когда-нибудь впадаю в панику, то связано это, прежде всего, с тем, что мне в очередной раз становится понятно, как мало мы, люди, в сущности знаем. Я родилась на свет с неутолимым любопытством, что было заметно с самого первого дня. Мое любопытство не касалось отдельных составляющих некоего целого (а из чего состоит ...?), меня привлекали связи и взаимозависимости. Гораздо позже я узнала, что плыву против течения. Все стараются исследовать детали, меня же интересовали их отношения. Мне было интересно, почему так похожи, даже внешне, люди с одной и той же болезнью. Часто в их судьбе прослеживается много схожего, у них одинаковый взгляд, они носят одинаковую одежду и предпочитают один и тот же цвет, у них одни и те же профессии, их партнеры имеют похожие характеры и одинаковый

тип внешности. Даже свои жалобы на жизнь и претензии такие люди формулируют одинаково. Но особенно бросается в глаза то, что они имеют одинаковые привычки в еде. Многое совпадает и с точки зрения положения Луны в определенные моменты их жизни.

Все это уже в далеком прошлом, поэтому теперь мне не стыдно признаться, что с помощью своего умения наблюдать я даже зарабатывала немного карманных денег: я почти всегда выигрывала пари по поводу того, что же закажет в ресторане тот или иной клиент.

Мне очень повезло: я росла под одной (очень большой) крышей с многочисленными братьями, сестрами, бабушками, дедушками и, конечно, с родителями. За один день у меня набиралось очень много материала для раздумий, тогда как у некоторых детей, живущих в больших городах, столько же набирается в течение месяца. Я постоянно сравнивала людей и явления природы, я изучала их и делала свои выводы. Это чуть ли не превратилось в дурную привычку выбирать любимых братьев и сестер, но у моих родителей никогда не было любимчиков.

Каждый день был наполнен новыми ощущениями, новыми радостями и новыми страхами, новыми надеждами и разочарованиями, новыми идеями и сумасшедшими мыслями по поводу того, «кем же я хочу стать».

В общем, если всем остальным людям хорошо знакомо чувство тоски по всему родному и близкому, то мне с самого раннего детства была известна тоска по чему-то далекому и неизвестному, эта тоска подпитывалась неугасаемым любопытством, мне всегда хотелось выяснить взаимосвязи. Ребенком я не могла сделать ничего серьезного, что вполне естественно, ведь удовлетворить тягу к новому и неизведанному можно только «вдали от семьи». Хотя планов у меня было очень много, мысль расстаться с семьей мне совсем не нравилась.

Но тем не менее в 15 лет я уже не могла больше ждать. И вот маленькая крестьянская девочка появилась в огромном Мюнхене. Я надеялась, что наконец-то смогу научиться всему, что было недоступно в деревне.

Я ни о чем не жалею, но до сих пор помню свое разочарование, которое наступило с осознанием того, что же такое на самом деле жизнь в большом городе: поверхностность, отчуждение, отсутствие всяческих ориентиров, абсолютное незнание людей и собственного тела, люди, не при-

знающие и не задумывающиеся о взаимосвязи всего сущего, жизнь по схеме, по минутам, по раз и навсегда установленному порядку — полное отсутствие чувств и искренних слов. Я пережила ужасное время, но у меня было огромное желание изучить то, что якобы уже все известно городским жителям. Мне казалось, что я ищу золото в шахте, в которой нет никаких драгоценных металлов. Правда, о том, что их нет, я очень долго даже не подозревала.

За несколько лет я разучилась думать о взаимосвязях, что имело для меня самые ужасные последствия. Но затем наступил конец.

Сегодня я снова могу позволить себе существовать так, как подсказывают мои чувства и ощущения. Для меня это единственная возможность жить в гармонии с собой и со своей семьей. Мы ежедневно обсуждаем все недоговоренное, и вместе пытаемся слаживать острые углы. Выход из любой ситуации ищем сообща, хотя это совсем не означает, что мы всегда и всем довольны.

Сейчас я часто вспоминаю о своей юности. Особенно в те моменты, когда мои братья и сестры приезжают погостить вместе со своими детьми. Тогда я вновь ощущаю взаимосвязь всего, что происходит с природой и людьми, как нечто незыблемое. Те привычки в еде, которые сохранились с тех времен, когда готовили мама и бабушка, оказались полными глубокого смысла, а те из моих братьев и сестер, которые отказались от этих привычек, приобрели или избыточный вес, или самые разные болезни. Но ведь на самом деле так просто прислушаться к самим себе или просто вспомнить собственное детство.

Та еда, которую вы не любили в детстве, не нужна вам и сейчас, когда вы стали взрослыми. Все, что вы любили и хорошо воспринимали в детстве, полезно и для вас повзрослевшего. С помощью этой книги мы хотим научить вас поверить в простую истину, которая поставит с головы на ноги все те знания о полезной пище и гигиене тела, которыми вы обладаете.

Мне особенно приятно, что у вас достаточно мужества для того, чтобы представить себя такими, какими вы хотите быть: не слабыми и больными, а здоровыми и счастливыми. Ешьте и будьте счастливы!

Иоганна Паунггер-Поппе



ОЛICHНОЕ ДЕЛО — ЧАСТЬ 2

Kогда моя жена впервые мне сказала: «Попробуй зеленый чай», я еще не сознавал, что происходит.

До определенного момента меня не особенно интересовал вопрос, правильно ли я питаюсь. Я всегда ел то, что хотел, хотя и было смутное ощущение, что это не всегда правильно. В полночь я мог съесть целую гору спагетти, а через пару часов — сливочный йогурт или, если была такая возможность, в 4 часа утра пробирался к холодильнику и делал бутерброд с крабами. Подобные «нормальные» эскапады я проводил и перед тем, как лечь спать. Поскольку я всегда активно занимался спортом, проблем с лишним весом не возникало.

Кофе всегда являлся для меня эликсиром жизни. В час ночи я спокойно выпивал пару чашек. Никаких проблем не возникало. После этого я быстро засыпал. Пить кофе я начал с 16 лет и просто не обращал внимания на то, что утром мне требуется очень много времени, чтобы окончательно проснуться. Это было данностью, о которой я никогда не задумывался. Точно так же молодой человек не обращает внимания на то, что после затянувшегося школьного праздника и всего четырех часов сна он просыпается абсолютно разбитым.

Но никто из нас не становится моложе. Организм, конечно, продолжает выдерживать многое, но не все и не всегда. Иоганна посоветовала мне попробовать зеленый чай, когда я сказал, что иногда после кофе чувствую себя очень

усталым и могу заснуть в любом положении и в любом месте, что меня сильно удивляет.

Тогда она сказала: «Пей зеленый чай в течение недели. После этого тебе ничто не помешает вернуться к своему кофе. Может быть, наступило время начать питаться так, как это делали раньше».

Когда мы начали питаться по-новому и пить зеленый чай, у нас возникло желание написать эту книгу. Я не сразу разбрался, что к чему, так как моя жена была уверена, что «каждому известно о существовании двух разных типов людей, каждому из которых необходимо свое особое питание». Родя в среднестатистической городской семье, мы всегда много путешествовали, поэтому я с полной уверенностью заявил, что известно это далеко не всем, а для обозначения двух типов питания в языке не существует даже терминов. «Рабочий» и «ученый», «ремесленник» и «организатор», «исполнитель» и «мыслитель», «утренний тип» и «вечерний тип» и подобные пары по вполне понятным причинам теперь уже не годятся и могут быть неправильно поняты. Я предложил новые понятия: «тип Альфа» и «тип Омега». Позже Иоганна призналась, что давно замечала, как много людей пытаются неправильно, но считала, что они поступают так «добровольно»...

Занимаясь двумя основными типами питания, я внезапно увидел необъяснимые до сих пор вещи в совсем новом свете. Вы никогда не задумывались, почему люди не прислушиваются к просьбам врачей и ученых отказаться или хотя бы ограничить потребление роскошных тортов и жирных шницелей? Недостаток самодисциплины? И это тоже, но сегодня мне известна и основная причина. Как гласит пословица? «Что одному лекарство, то другому — смерть».

Белый сахар и пшеничная мука вредны всем без исключения, но не всем они вредны в равной степени. Но разве знание о вреде сахара привело к закрытию хотя бы одной шоколадной фабрики или кондитерской? Разве понимание того, что холестерин вреден, заставило хотя бы одного мясника прекратить свою деятельность? Или, может быть, из-за этого был закрыт хотя бы один ларек по продаже гамбургеров? Нет.

Если оборот товара и снижается, то только потому, что люди постепенно начали осознавать, что крупные сельскохозяйственные промышленники понимают под «разведением животных», а также потому, что в гамбургерах и воскресных антрекотах мы находим гормоны и лекарства.

Помимо этого, постепенно к нам возвращается осознание взаимосвязей во всем сущем и понятие о потребностях собственного организма. Слава Богу, люди еще не полностью утратили эти ощущения!

Возможно, животное масло до глубокой старости останется вашим эликсиром жизни, а другим людям масло приносит ощущение слабости и усталости. От чашки кофе вы можете потерять радость жизни, а для другого человека этот напиток останется верным спутником лет до 90. От пшеничной муки у вас могут развиться различные заболевания, а ваш сосед не представляет себе завтрак без свежего круассана. В этой книге вы найдете ответ на вопрос, почему же одни и те же продукты по-разному действуют на разных людей.

Все люди настолько разные, что невозможно говорить о чем-либо с полной уверенностью. Существуют только конкретные случаи. Причем это характерно практически для всех областей жизни, в том числе и для питания, и для гигиены тела. Если речь идет о человеке и его здоровье, то статистические данные теряют свою актуальность. Но всегда лучше с большим аппетитом съесть что-нибудь «вредное», чем питаться полезными продуктами только из-за боязни прибавить в весе.

Я очень рад, что у меня появилась возможность поделиться с вами древними знаниями, особенно потому, что я не раз испытывал на себе их благотворное воздействие. Конечно, мне понадобились годы, прежде чем многое стало мне понятно. Но так же было и перед работой над нашей первой книгой «Все в нужный момент», а ведь она все-таки вышла в свет.

Я думаю, что для писателя нет ничего более прекрасного, чем донести до читателя нечто действительно ценное. Особенно обрадуются самые верные наши читатели, которые не покидают нас с момента выхода первой книги и первых лунных календарей. Теперь их верность будет вознаграждена: люди получат новую информацию для размышлений.

Эта книга совершил маленькую революцию. Пусть эти знания окажутся для вас такими же полезными и приятными, как для меня.

Разрешено все — если нет недостатка в любви и чувствах. И если правильно выбрано время.

Томас Поппе

О ПОЛОЖЕНИИ ВЕЩЕЙ



НЕВІДОМІ СЛОВА



*Боже, дай нам терпения
Принять то, что нельзя изменить,
Дай нам мужества, чтобы
Изменить то, что можно изменить,
И дай нам мудрости, чтобы отличить
Одно от другого.*

Неизвестный автор

На пути, который мы с вами пройдем вместе, читая эту книгу, есть разные станции. Сначала мы хотели бы познакомить вас с правильным выбором времени. Правильное питание и разумная гигиена тела становятся еще более эффективными, если принимать во внимание лунные ритмы. Да, в известной степени, ни то, ни другое немыслимо без лунных ритмов. Может быть, вы купили эту книгу, потому что слышали о полезном влиянии содержащихся в ней сведений на многие сферы жизни, или вы уже читали наши предыдущие произведения, и приобрели некоторый опыт. Тогда вы можете пропустить следующую главу или прочитать ее только для того, чтобы освежить свою память.

Мы ни в коем случае не хотим заставить своих читателей познакомиться со всеми нашими произведениями, прежде чем открыть книгу, которую вы держите в руках. Именно