


Johanna Paunggerová
Thomas Poppe



Luna našepkáva

O tom, ako Mesiac vplýva
na ľudské telo a výživu, nás poučia autori
bestselleru **POD VPLYVOM LUNY**

 **IKAR**

Luna našepkáva, že všetko je dovolené v správnom okamihu!

Máte už po krk všetkých zázračných diét,
pravidiel výživy a zaručených receptov?
Potom je táto kniha presne to, čo hľadáte!

Celé desaťročia ste bojovali so svojim telom, zaťaženým
znehodnotenými potravinami, trápili ho nezmyselnými
prostriedkami hygieny. Teraz s ním konečne môžete uza-
vrieť mier a žiť tak, ako si to vaše telo žiada a ako to
potrebuje!

V knihe nájdete odporúčania, ktoré sa týkajú všetkých oblastí
správnej výživy a starostlivosti o telo:

- Mesačná kúra
- Sila intuície
- Typy alfa a omega
- Výživa v novom tisícročí
- Nadčasové kuchárske tajomstvá a pravidlá výživy
- Starostlivosť o telo v súlade s putovaním Mesiaca

Táto kniha vám pomôže prekonať tlaky a zotročujúce
predpisy o výžive a diétach. Vyberte sa na cestu nezávis-
losti a ozajstnej radosti zo života!

Johanna Paungger, Thomas Poppe
Alles erlaubt! Zum richtigen Zeitpunkt; Ernährung und Körperpflege
in Harmonie mit Mond- und Naturrhythmen

Copyright © 1998 by Goldmann Verlag, a division
of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany
Translation © 2001, 2005 by Magda Spillerová and Květoslav Spiller
Cover design © 2001 by Viera Fabianová
Slovak edition © 2005 by Ikar

ISBN 80-551-1019-0

Obsah

Moja cesta k poznaniu (Príhovor autorky) • 9

Moja cesta k poznaniu (Príhovor spoluautora) • 12

I. Ako na tom sme • 17

1. O správnej chvíli – mesačné a prírodné rytmy • 20

Čo vedeli o Mesiaci naši predkovia • 20

Nov • 28

Dorastajúci Mesiac • 28

Spln • 29

Ubúdajúci Mesiac • 29

Mesiac vo zvieratníku • 30

Okamih dotyku • 34

Lunárny kalendár – jedinečná pomôcka • 36

2. Príbeh o troch dňoch • 42

Ničenie, ktoré neničí • 43

Hygiena a čistota za každú cenu? • 52

Zákazník je pánom • 55

Poznámka na okraj • 59

3. Pravdivosť ceny • 63

4. O živej informácii • 71

II. Od mesačnej kúry po výživu celého tela • 87

Sila voľby • 88

O hmotnosti divej zveri • 89

1. Vycítiť, čo je správne • 93

Prvý krok: bez prísad! • 96

Odvykajme si... • 100

Druhý krok: mesačná kúra • 104

Dni ovocia, štiav a pôstu • 113

Skúšky chuti • 116

2. Cesta k výžive v trefom tisícročí • 118

Typy alfa a omega • 118

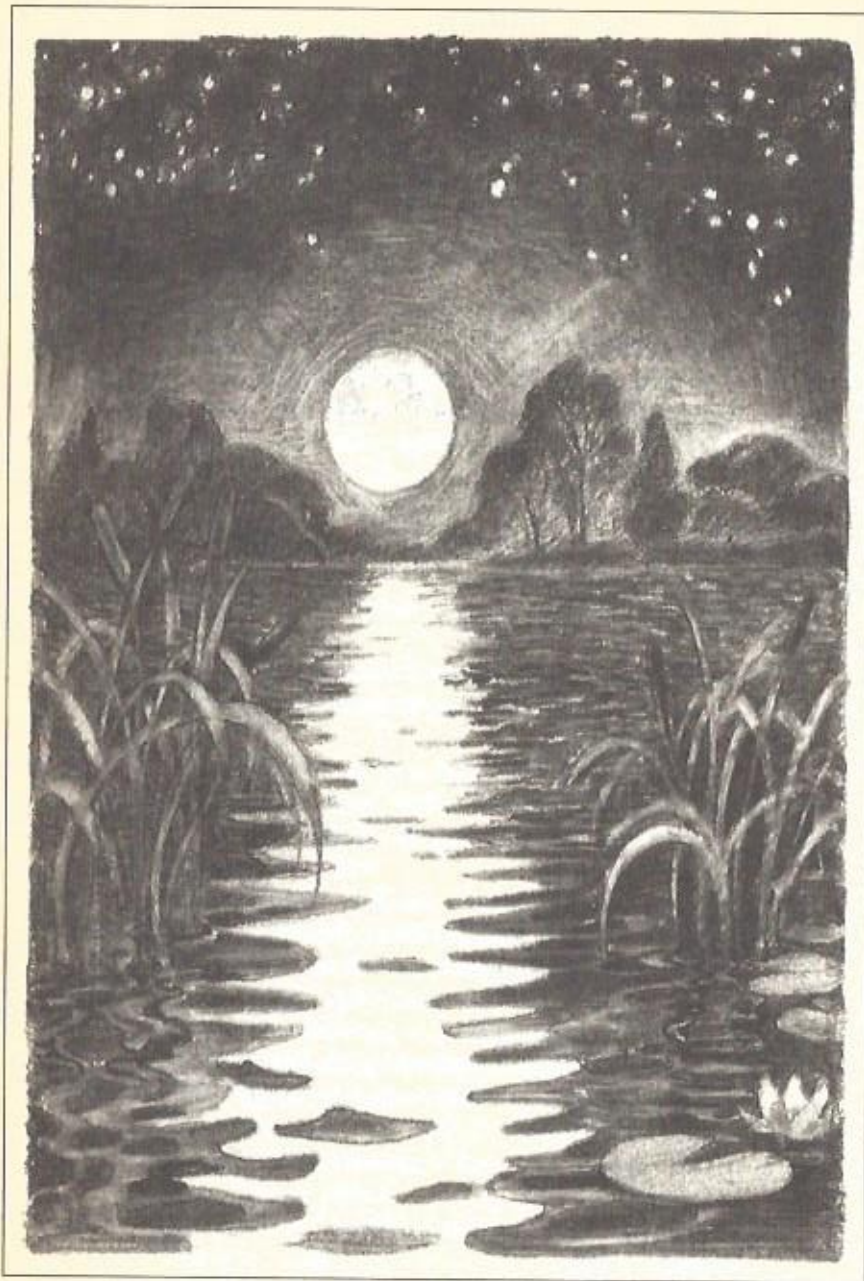
- Dve strany jednej mince* • 134
Alfa a omega pod jednou strechou • 136
Výživa budúcnosti • 143
Dni soli - Býk, Panna, Kozorožec • 146
Dni oleja - Blíženci, Váhy, Vodnár • 147
Dni sacharidov - Rak, Škorpión, Ryby • 147
Dni ovocia a bielkovín - Baran, Lev, Strelec • 148
- 3. Nadčasové kuchárske tajomstvá - nadčasové pravidlá výživy** • 151
Múdrosť z krajiny pestrých jedál • 152
Farby jednotlivých znamení zvieratníka • 153
Pôsobenie farieb v mesačných rytmoch • 156
Sila bylín • 166
Príroda bdie nad dávkovaním • 168
Tri tajomstvá bylín • 169
Správny okamih pri zaobchádzaní s kuchynskými bylinami • 172
Z každého rožku trošku - rady jedna cez druhú • 174

III. Ako sa cítiť dobre vo vlastnej koži - starostlivosť o telo v správnom čase • 199

1. *Naša koža - aká je a čo dokáže* • 204
2. *Tri základné typy pleti a starostlivosť o ne* • 214
Zriedkavý prípad: normálna pleť • 214
Suchá pleť • 215
Mastná pleť • 216
3. *Voda - pleťový prostriedok číslo jeden* • 219
4. *Putovanie telom a zvieratníkom* • 226
Baran • 228
Peeling • 229
Čo robiť pri akné? • 230
Čo prospieva očiam • 230
Plastické operácie • 231
Býk • 233
Sila šalvie v dňoch Býka • 233
Starostlivosť o zuby a sanácia chrupu • 233
Blíženci • 236

- Dni na masáže* • 237
Rak • 239
Najjednoduchšia cesta k peknému poprsiu • 239
Lev • 241
S hrivou ako lev • 242
Panna • 245
Gymnastika v dňoch Panny • 245
Starostlivosť o vlasy v dňoch Panny • 246
Váhy • 247
Prevenca strií • 247
Škorpión • 248
Prirodzená intímna starostlivosť • 248
Blahodarný sedací kúpeľ • 252
Hemoroidy • 253
Strelec • 253
Prostriedok proti celulitíde • 253
Bylina proti rozšíreným cievkam • 254
Kozorožec • 254
Hĺbkové čistenie pleti • 255
Alergény • 255
Priateľstvo so Slnkom • 256
Starostlivosť o nechty • 258
Depilácia • 258
Vodnár • 259
Starostlivosť o lýtka • 259
Kľúčové žily • 260
Ryby • 260
Starostlivosť o nohy a prsty na nohách • 261
Zarastajúce nechty • 261
Odstránenie zrohovatenej kože • 261
Liečenie bradavíc na chodidlách • 262
Hubové ochorenia kože a nechtov • 263
Strihanie vlasov v nevhodnej chvíli? • 263
Najlepšie nakoniec - masáž reflexných zón chodidiel • 264
- Zdravá výživa, rozumná starostlivosť o telo, naozajstná krása** • 267

Register • 271



Moja cesta k poznaniu

Príhovor autorky

Už niekoľko rokov sa ma ľudia vyzvedavo sputujú: „Ako môžete toľko vedieť - o Mesiaci, o zdraví, o výchove detí a o všetkom ostatnom? Akoby ste tie vedomosti zhromažďovali sto rokov!“ Mnohí sa potom veľmi čudujú, že keď nám vyšla prvá kniha, mala som iba 36 rokov.

Keď si uvedomím, ako si ľudia o mne myslia, že „veľa viem“, takmer sa hanbím, a keby som k tomu mala dispozíciu, iste by som sa aj červenala. Ak som totiž niekedy v živote naozaj prepadla panike, nuž to bolo väčšinou vtedy, keď som si uvedomila, ako málo toho my, ľudia, vieme.

Prišla som na svet s neuhasiteľnou túžbou po poznaní, asi som ju pocítovala už od prvého dňa. Táto zvedavosť nie je zameraná na detaily (napríklad: „Z čoho pozostáva...?“), ale na ich súhrn - na celkový súhrn vzťahov. Nejaký čas trvalo, kým som pochopila, že tým sa líšim od väčšiny ostatných. Každý skúmal jednotlivosti a detaily, a mňa zaujímalo celkové skĺbenie. Zaujímalo ma, napríklad, prečo ľudia s rovnakou chorobou majú neraz aj inak toľko spoločného, vrátane povahy, prečo sa ich život vyvíjal za podobných okolností, prečo majú toľkí z nich podobné názory, rovnaký vkus v obliekaní a farbách, podobné povolanie, dokonca aj typovo a povahovo podobných partnerov a podobným spôsobom lamentujú nad svojím životom. Čo je však najzaujímavejšie: postrehla som, že títo ľudia majú často rovnaké stravovacie návyky a aj rovnako reagujú na určité postavenie Mesiaca.

Bolo to už tak dávno, že teraz sa už trochu zahanbene môžem priznať: moja radosť z pozorovania zašla tak ďaleko, že som si tým niekedy aj zarobila menšie vreckové. Stavila som sa napríklad s inými deťmi, aké jedlo si v reštaurácii určitý hosť vyberie. Takmer vždy som to uhádla.

Mala som veľké šťastie, že som vyrastala pod jednou strechou so svojimi rodičmi, starými rodičmi a mnohými súrodencami. Vďaka tomu sa mi prirodzeným spôsobom dostávalo denne oveľa viac podnetov na rozmýšľanie a priučila som sa toho za jediný deň viac než dáky veľkomestský jedináčik za celý mesiac. Neprestajne som mala možnosť porovnávať vzájomné vzťahy a študovať človeka i prírodu. Nikdy som neupadla do otupujúcej rutiny, nechcela som mať niektorého súrodenca radšej ako tých iných. A tak to aj ostalo. Ani som si nikdy nelámala hlavu tým, koho z nás má otec alebo matka radšej. Nič také mi ani na um neprišlo.

Každý deň som prežívala nové pocity, nové radosti a obavy, nové nádeje a sklamaná, dostávala nové myšlienky a tie najbláznivejšie nápady, čím budem, „keď budem veľká“.

Skrátka, zatiaľ čo iní ľudia sa utvrdzujú v láske k domovu, ja som už od malička túžila *po dialkach*, lebo ma poháňala moja neuhasiteľná túžba spoznávať malé aj veľké súvislosti. Pochopiteľne, ako dieťa som nevedela, čo si s tým počať, pretože uspokojenie túžby po dialkach by bolo znamenalo „odísť od rodiny“. Aj keď som v živote chcela uskutočniť veľa vecí, opustiť rodinu sa mi nežiadalo.

Napriek tomu som to už ako 15-ročná nevydržala. Dedinské dievča sa odsťahovalo do veľkomesta – do Mníchova. Konečne, konečne... Nedočkavo som si predstavovala, že sa tam naučím všetko, čo som sa doma na vidieku nemohla naučiť.

Dodnes som toto dobrodružstvo nikdy neľutovala, bola som však veľmi rozčarovaná z toho, aký je život vo veľkomeste: všade samá povrchnosť, odcudzenie, strata orientácie, úplné ignorovanie zdravotvedy, nevšímavosť voči súvislostiam, všetko prebieha podľa schémy, hodínok a zvyklostí – a podľa možnosti bez silných citov a povzbudivých slov. Duševne som prežila hrozné obdobie, ale veľká túžba naučiť sa všetko, o čom si mestskí ľudia myslia, že poznajú, bola

silnejšia než všetko ostatné. Cítila som sa ako zlatokop v bani bez zlatonosnej žily (ale dlho som to nevedela).

Na celé roky som stratila schopnosť rozmýšľať v prirodzených súvislostiach a brať na vedomie prirodzené následky, aj tie katastrofálne. Napokon som s takýmto spôsobom života nadobro skoncovala.

Dnes už zasa žijem podľa svojich najvnútornejších predstáv, tak ako to cítim. Je to pre mňa jediná možnosť, ako žiť v harmónii sama so sebou a so svojou rodinou. O každodenných problémoch a sporných veciach sa navzájom otvorene porozprávame a spoločne hľadáme východisko. Neznamená to však, že každý deň sme aj spokojní.

Dnes často spomínam na mladosť, hlavne keď k nám prídu na dlhšiu návštevu moji súrodenci a ich deti. Vtedy znovu plne precitujem samozrejmosť súvislostí v prírode a v nás, ľuďoch. Všetky stravovacie návyky v našej rodine, získané od matky a starého otca, dávajú jasný zmysel. Tí súrodenci, ktorí sa toho nepridržali, prechodne ochoreli alebo mali nadváhu. Pritom je také jednoduché započúvať sa do seba a rozpamätáť sa!

Všetko, čo človek v detstve nerád jedával, nepotrebuje ani v dospelosti. Všetko, čo v detstve mal rád a *dobře* znášal, znesie – samozrejme, až na výnimky – aj ako dospelý. Radíme vám, aby ste mali na pamäti túto múdrosť a dôverovali jej. Táto kniha vám v tom pomôže, hoci možno obráti naruby všeličo z toho, čo ste doteraz vedeli o zdravej výžive a starostlivosti o telo.

Úprimne mi záleží na tom, aby ste mali odvahu urobiť si o sebe reálnu predstavu a vedeli si želať stať sa takými, akými chcete byť. Iste chcete žiť bez chorôb a slabostí, zdravo a šťastne. Nuž stravujte sa a žite podľa toho!

JOHANNA PAUNGEROVÁ-POPPEOVÁ

Moja cesta k poznaniu

Príhovor spoluautora

Ked som od svojej manželky prvýkrát počul: „Nože vyskúšaj zelený čaj“, netušil som ešte, čo to pre mňa bude znamenať.

Dovtedy som sa o stravovanie nijako zvlášť nezaujímal. Jedával som to, na čo som mal práve chuť, aj keď som mal varovné tušenie: to ti veru neprospeje. Napríklad, aj o polnoci som dokázal zjesť horu špagiet alebo o druhej ráno smotanový jogurt. Ak som si to mohol dovoliť, nuž aj krahvie mäso o štvrtej ráno. A podobné, pre mňa „normálne“, eskapády som si pripustil aj krátko pred spaním. Keďže som veľa športoval, nemal som nikdy problémy s nadmernou hmotnosťou.

Káva bola mojím životným elixírom, a keď sa mi zažiadalo, vypil som hoci aj dve šálky o druhej po polnoci. Nerobilo mi to nijaký problém, vedel som zaspáť. Od svojich šestnástich rokov, keď som začal kávičkovať, mi síce ráno trvalo poriadne dlho, kým som sa prebral, ale nepripadalo mi to divné. Považoval som to za normálne. Za také samozrejme ako fakt, že je bežné vstávať namosúrený po nejakej oslave a iba štyroch hodinách spánku.

Človek však starne a telo znesie veľa, ale nie všetko a nie trvale. Keď mi moja manželka Johanna odporučila, aby som si dal šálku zeleného čaju, povedal som jej, že po zelenom čaji bývam zväčša na smrť unavený, ba niekedy by som po ňom vedel zaspáť aj posediačky.

Povedala mi: „Vyskúšaj zelený čaj a pi ho celý týždeň. Ak budeš chcieť, môžeš sa potom predsa vrátiť ku káve. Možno, že je načase naše stravovacie zvyklosti prispôbiť tomu, čo som poznala v mladosti.“

Po skúsenostiach získaných za ten týždeň, čo som pil zelený čaj (vdaka ktorému som sa kávy po tridsiatich rokoch

jej pitia už nikdy ani nedotkol), a po celkovej zmene stravovania, ktorá vzápätí nasledovala, som sa rozhodol podieľať na tejto knihe.

Niečo som v pôvodnom texte aj pozmenil, pretože moja manželka brala ako samozrejmosť, že „každý vie o existencii rozdielnych typov ľudí, ktorí potrebujú aj rozdielnu stravu“. Keďže som scestovaný priemerný mestský človek, presviedčal som ju, že toto poznanie je tak málo rozšírené, že zatiaľ neexistuje ani presné pomenovanie pre tieto dva stravovacie typy. „Robotník“ a „intelektuál“, „remeselník“ a „manažér“, „človek činu“ a „mysliteľ“, „ranostaj“ a „nočný vták“ – také a podobné párové výrazy zastaranej terminológie sa dnes už z pochopiteľných dôvodov nepoužívajú, lebo by boli zavádzajúce. Navrhol som preto dva nové pojmy: *typ alfa* a *typ omega*. Johanna sa potom priznala, že si už dávnejšie všimla, ako málo ľudí sa stravuje správne, ale myslela si, že to robia „dobrovoľne“...

Pri zaoberaní sa dvoma základnými typmi ľudí sa mi zrazu vyjasnili niektoré veci, predtým nepochopiteľné. Zamysleli ste sa niekedy nad tým, prečo ľudia zámerne prepočujú naliehavé varovanie vedcov, aby obmedzili alebo celkom vylúčili zo svojej stravy presladené zákusky a veľmi mastné pečené mäso? Nevenujú tomu pozornosť preto, lebo im to, jednoducho, chuti? Alebo z nedostatku sebadisciplíny? Určite aj preto. Ale dnes už poznám pravý dôvod. Dnes už viem, že čo je dobré pre jedného, nemusí byť dobré aj pre druhého.

Rafinovaný cukor a výberová pšeničná múka škodia každému bez výnimky, ale nie každému rovnako. Bolo vari poznanie o škodlivosti cukru príčinou skrachovania čo len jedinej továrne na čokoládu alebo čo len jedinej cukrárne? Vieme, že cholesterol škodí zdraviu, ale zbankrotoval kvôli tomu čo len jediný mäsiar alebo stánok s hamburgermi?

Ak sa obrat znížil, bolo to skôr preto, lebo ľuďmi dosť pohlo odhalenie, ako sa so zvieratami zaobchádza vo veľkochovoch a že sa v hamburgeroch a nedeľnom rezni nachádzajú hormóny a zvyšky antibiotík.

Dnes to však už pomaly začína byť aj preto, lebo ľudia postupne opäť objavujú súvislosti a potreby tela. Túto schopnosť sme, chvalabohu, ešte celkom nestratili!

Maslo je možno pre niektorých až do vysokého veku elixírom života, kým iných pomaly oslabuje. Káva môže niekoho obrať aj o zvyšky elánu, kým iného sprevádza tento nápoj až k deväťdesiatke, ktorú oslávi v zdraví a pohode. Pšeničná múka môže niekoho pomaly, ale iste telesne ruinať, zatiaľ čo pre iného je celkom nepredstaviteľné začať deň inak ako s chrumkavými rožkami.

V tejto knihe nájdete vysvetlenie, prečo existujú takéto rozdiely.

Každý človek je natolko rozdielny, že vyjadrovať sa o niektorých veciach paušálne hraničí až s namyslenosťou. V konečnom dôsledku je totiž každý jedinečnou bytosťou.

Platí to takmer vo všetkých oblastiach života - teda aj v oblasti výživy a starostlivosti o telo. Dogmy nemajú čo hľadať v oblasti ľudského života a zdravia. Vždy je lepšie zjesť s chuťou a potešením niečo, čo je „nezdravé“, než zjesť niečo „zdravé“ zo strachu pred nadváhou.

Som veľmi rád, že sa dnes môžem s týmito dávnymi vedomosťami s vami podeliť, hlavne preto, lebo som mohol pocítiť a vychutnať ich blahodarné účinky na vlastnej koži. Samozrejme, trvalo niekoľko rokov, kým som všetko dobre pochopil, ale dokázal som to. Verím, že sa mi aj tu podarilo to, čo v predchádzajúcej knihe, ktorej spoluautorom som bol (vyšla i vo vydavateľstve *Media klub* roku 1998 pod názvom *Pod vplyvom Luny*).

Myslím, že pre publicistu nie je nič krajšie ako napísať niečo skutočne hodnotné. Potešia sa najmä čitatelia našich

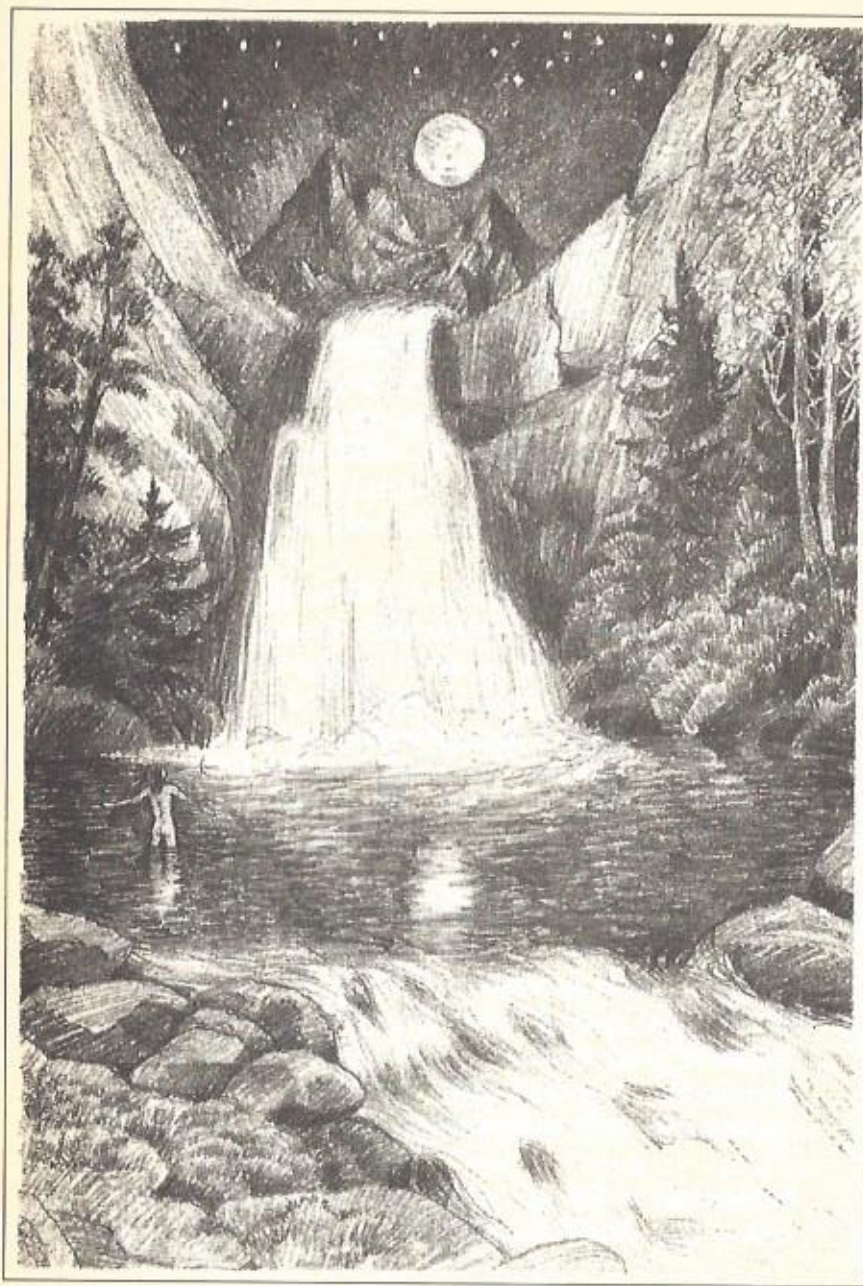
predošlých kníh a kalendárov, pretože ich doterajšia námaha spojená so sebazpozorovaním bude odmenená zúročením poznaného.

Táto kniha môže znamenať menšiu revolúciu vo vašom živote. Nech vám uvedené vedomosti prinesú rovnaký úžitok a potešenie ako mne.



*Všetko je dovolené,
keď to robíme s láskou a citom.
A v správnej chvíli.*

THOMAS POPPE



I.

Ako na tom sme

*Bože, daj nám pokoru
prijať to, čo sa nedá zmeniť;
daj nám odvahu zmeniť to, čo zmeniť treba;
a daj nám múdrosť,
aby sme vedeli rozoznať jedno od druhého.*

ANONYM

Cesta, ktorú by sme spoločne s vami chceli prejsť v tejto knihe, má niekoľko zastávok. Najprv by sme vás chceli oboznámiť s pojmom *správny okamih*. Zdravá výživa a rozumná starostlivosť o telo – obe tieto témy môžu veľmi profitovať z vedomostí o mesačných rytmoch. Z určitého hľadiska sú obe témy nemysliteľné bez poznania mesačných rytmov. Možno ste si túto knihu kúpili preto, lebo ste o týchto blahodarných vplyvoch už počuli, alebo preto, že ste už mali nejaké skúsenosti z našich doterajších kníh. Potom by ste vlastne mohli nasledujúcu kapitolu vynechať alebo si ju prečítať iba na osvieženie svojich znalostí.

Nechceme však čitateľov nútiť, aby si skôr než otvoria túto knihu, prečítali naše predošlé práce. Preto nájdete na niektorých stránkach v skratke zopakované to, čo bolo v nich: ako významne môže poslúžiť zohľadňovanie fáz Mesiaca a jeho postavenia vo zvieratníku pri voľbe správneho okamihu na uskutočnenie mnohých zámerov každodenného života. A akým veľkým prínosom je aplikácia týchto vedomostí v každej oblasti života.

Predmetom tejto knihy je najmä zdravá výživa a rozumná starostlivosť o telo. Aby ste vedeli dosiahnuť tento cieľ, potrebujete v prvom rade niekoľko informácií o tom, ako na tom dnešný svet je a aké poznatky sú k dispozícii. Čo rozumieme pod *zdravou výživou* a ako je to všeobecne s kva-