

JOHANNA PAUNGGEROVÁ
THOMAS POPPE

IKAR



Luna
nám radí

250 odpovědí na otázky týkající se zdraví,
domácnosti a zahrady v souvislosti s Mesiacom

Život v súlade s Mesiacom

Johanna Paunggerová a Thomas Poppe sa svojimi knihami snažia oživiť takmer zabudnuté poznatky o vplyvoch Mesiaca. Každý deň dostávajú od čitateľov veľa listov s mnohými otázkami. Odpovede na najčastejšie otázky z dôležitých oblastí života sú zhrnuté v tejto knihe:

- **Zdravie, prevencia a liečenie**
- **Starostlivosť o telo a kozmetika**
- **Domácnosť a každodenný život**
- **Záhrada, poľnohospodárstvo a lesníctvo**

Nájdeme tu aj návod, ako môžeme v súlade s Mesiacom život prežívať ľahšie, krajšie a naplno.

www.ikar.sk



Johanna Paungger, Thomas Poppe
FRAGEN AN DEN MOND. 250 Antworten zu Gesundheit,
Haushalt und Garten im Einklang mit dem Mond
by Johanna Paungger and Thomas Poppe

Copyright © 2010 Wilhelm Goldmann Verlag, a division of Verlagsgruppe
Random House GmbH, München, Germany
Translation © 2011 by Květoslav Spiller and Magda Spillerová
Cover design © 2011 by Viera Fabianová
Slovak edition © 2011 by Ikar

ISBN 978-80-551-2450-6

Obsah

Predslov	13
Základné poznatky o Mesiaci	16
Včera a dnes	16
Pozorné sledovanie	17
Majstri správneho časového okamihu	18
System a nástroje	19
Krátke prerušenie	20
Start do lepšej budúcnosti	22
Základná tabuľka	23
Otázky o zdraví, prevencii a liečbe	25
Rýchlokurz lunárnych vedomostí	
Základné pravidlá pre zdravie, prevenciu a liečbu	26
Lunárna kúra na chudnutie?	27
Čo prospieva nohám	28
Čivky na posilnenie zraku	30
Voľba termínu operácie	31
Očkovanie v lunárnych rytmoch	32
Cisársky rez	34
Má sa jedlo zapíjať vodou?	34
Migréna ako bežná choroba a čo ju spôsobuje	35
Preorientujte sa na zdravú múku	38
Staré a nové poznatky	39
Výtok z nosa pri nesprávnej výžive	40

Vymeňte amalgámové plomby	41
Správny čas na výkon operácie	42
Účinok masáže	44
Čo robiť s jazvami	45
Homeopatia podľa lunárnych rytmov	45
Reflexná masáž chodidiel v správnom čase	47
Jahody a bolesti uší	49
Zakladanie strojčeka na zuby	50
Škodí pitie chladených nápojov?	50
Ošetrovanie slnečného úpalu	51
Veda a náuka o bylinkách	52
Akupunktúra a lunárne rytmy	53
Alergia na prach v domácnosti	55
Čelustné implantáty	55
Dospievanie bez mlieka	56
Obklady a zákroky na kolenách	59
Metličkovito rozšírené cievky	59
Čo zapríčiňuje kruhy pod očami	60
Ako správne variť čaj	62
Pocit chladu v čase postenia	63
Ako zaobchádzať s hyperaktívnymi deťmi	64
Káva a celozrnný chlieb	65
Púpavová kúra	66
Pšeničná múka a bolesti chrbta	67
Kravsé mlieko pre bábätká?	68
Ošetrovanie lupienky (psoriázy)	69
Operácie v zvieratníkovom znamení Leva	70
Operácie mandlí v správnom čase	70
Čo robiť pri nedostatku železa	71
Obľúbený návyk	72
Odstraňovanie bradavíc	73
Reuma a papraď	74
Odvykanie od dojčenia v správnom čase	75
Jarná čajová kúra	76
Predchádzanie migréne	77

Sila novu	78
Srútna žľaza a Mesiac	78
Zarastajúce nechty na nohách	79
Ošetrovanie kurieho oka	80
Problémy s prostatou	81
Mlieko a káva	82
Závislosť od čokolády	83
Význam mandlí	85
Stravovacie typy	86

Starostlivosť o telo a kozmetika

Rýchlokurz lunárnych vedomostí	
Základné pravidlá starostlivosti o telo a kozmetiky	108
Odstraňovanie chĺpkov	108
Ošetrovanie zápalu ďasien	109
Farbenie vlasov podľa fáz Mesiaca	111
Kde získať popol z bukoveho dreva?	111
Strihanie a masáž nechtov	112
Sfarbenie zubov	113
Trvalý mejkap	113
Strihať vlasy výlučne v čase dorastajúceho Mesiaca?	114
Slnečný kúpeľ	115
Ako zabrániť vzniku strií	117
Každodenné umývanie vlasov	118
Pleťové masky v správnom čase	119
Holenie ostrou žiletkou	119
Brezová voda	120
Pomoc, neviem pribrať!	121
Obnovenie kučeravosti vlasov	121
Tajomstvo strihania vlasov	122
Liposukcia v súlade s fázami Mesiaca	123
Čelulitída a osteoporóza	124
Starostlivosť o prirodzene kučeravé vlasy	125
Skúsenosti istej kaderničky	126

Otázky o domácnosti a bežnom živote	129
Rýchlokurz lunárnych vedomostí	
Základné pravidlá pre domácnosť a bežný život	130
Upratovanie v správnom čase	130
Urob si sám – základné pravidlá	131
Zmrazovanie potravín	133
Farbenie kraslíc	133
Nakladanie kyslej kapusty	134
Himalájska soľ	135
Magnetit v džbáne na vodu	136
Lunárny kalendár a chov zvierat	137
Spracovanie vlny podľa Luny	137
Dráždi ovčia vlna detskú pokožku?	138
Mesiac a pravidlá o počasí	139
Dobry vzťah k vareniu	140
Odkladanie sezónneho oblečenia	141
Odstraňovanie starých náterov a reštaurovanie	142
Kastrácia a sterilizácia domácich zvierat	143
Pranie bielizne podľa Luny	143
Obdobie „priaznivé na zber“ aj počas zimy?	144
Nákup obuvi v správnom čase	145
Prestahovanie do detskej izby	146
Pretrvávajúci pach po fajčení	147
Vianočné pečivo	148
Šitie a vyššovanie	149
Drobné živočichy	149
Výmena okien a náter štítu	150
Údržba drevenej podlahy	151
Mesiac a stroje	152
Bylinky v byte	153
Odstraňovanie lesku zo šiat	153
Sťahovanie zvierat (aj ľudí)	154
Ako si pomôcť proti dotieravým muchám?	155
Zafarbený odev	156

Odstraňovanie škvrn v správnom čase	156
Ochrana pred elektrickým smogom	157
Plánovanie drevenej terasy	158
Obmedzovanie vplyvu zemského vyžarovania	159
Píznutie mačiek	159
Recept na kostihojovú masť	160
Môže sa zelenina zohrievať?	161
Kedy je vhodné žehliť	162
Varenie marmelád	162
Odšŕavovanie v správnom čase	163
Ekologická výstavba rodinného domu	164
Výroba jogurtu	165
Výbudovanie zemnej hroble	166
Pleseň v kútoch	166
Uskladnenie šalátu	167
Zhotovenie jablčného octu	168
Výroba marmelády bez cukru	168
Čistenie striebra	169
Odstránenie zápachu z vlny	169
Čistenie kobercov	170
Pečenie chleba	171
Keď sa sveter po praní zbehne	173
Rastliny v spálni	174
Odnože izbových rastlín	174
Ošetrovanie bonsajov	175

Otázky o záhrade a pôdohospodárstve

Rýchlokurz lunárnych vedomostí	
Základné pravidlá pre záhradu a pôdohospodárstvo ...	178
Dopestovanie semien	178
Postrekové zavlažovanie a polievanie	179
Kozonoha, púpava a skorocel	181
Lunárne pravidlá v lesnom hospodárstve	181
Vianočné stromčeky a jedenásty spln v roku	182

Pestovanie viniča a lunárne rytmy	184
Lunárne rytmy a globálne otepľovanie	185
Lesné kalamity po búrkach	186
Pletie buriny	187
Šlachtenie ovocných stromov	188
Poľnohospodárska veľkovýroba	189
Prírodné hnojenie podľa Luny	191
Preorientovanie sa na prírodnú záhradu	192
Čistenie kotercoov malých domácich zvierat	193
Izbové rastliny počas dovolenky	194
Prečo je účelné hnojiť v správnom čase?	195
Luna a vodné zdroje	196
Zazimovanie muškátov	197
Muškáty s novými výhonkami	198
Ošetrovanie muškátov a iných rastlín v nádobách	198
Preorientovanie gazdovstva	199
Čo prospieva včelám	200
Výsadba kvetinových cibúľ v správnom čase	201
Agresívne korene	202
Ako si dopestovať rajčiakové sadeničky	202
Vertikutowanie trávniká	203
Návod na bylinkovú špirálu	204
Pelety a drevná štiepka na ekologické kúrenie	205
Odstraňovanie buriny	206
Pletie buriny 18. júna	206
Založenie kvetinovej lúky	207
Zber ľubovníka po 24. júni	208
Má bionafta budúcnosť?	208
Zakladanie kompostu bez námahy a nepríjemného pachu	209
Keď sa prhláva veľmi rozrastie	211
Ošetrovanie hrabového živého plotu	212
Uskladnenie palivového dreva	213
Čo robiť, ak je pôda tvrdá	213
Rez ovocných stromov	215

Medené záhradné náradie	216
Dobrá úroda orechov	217
Vysoké záhony a ich závlaha	217
Kosenie trávniká	218
Pestovanie rajčiakov	219
Zmladzovací rez starých stromov	220
Ošetrovanie kopýt koní a somárov	220
Posledný termín na výsadbu zemiakov	221
Čistenie kamennej dlažby v záhrade	222
Ako si pomôcť proti hryzcom	223
Rez drevín v správnom čase	224
Rozprávka o desiatich gazdoch	228
Otázky na rôzne témy	245
Úspech lunárneho kalendára	246
Skeptický názor výskumníkov	247
Lunárny kalendár v bežnej prevádzke podniku	247
Zostavenie lunárneho kalendára	248
Pôvod lunárnych vedomostí	249
Ako odolávať skeptikom	250
Originál a kópia	251
Slnéčné znamenia a lunárny kalendár	251
Správny čas na nástup do materskej škôlky	252
Deti s poruchami spánku	253
Tajomstvo čísel dátumu narodenia v bežnom živote	254
Preč s plienkami!	255
Lunárne vplyvy a tehotenstvo	256
Ako prestať fajčiť	257
Nadané deti a zohľadňovanie čísel dátumu narodenia ..	258
Učenie v súlade s biorytmami	259
Odvykanie od cumlíka	260
Vhodné zaobchádzanie s bábätkom	261
Pridržiavate sa aj Vy dvaja vždy lunárneho kalendára? ..	262
Škoda!	263

Musia byť v trhacom kalendári aj reklamy?	264
Kedy sa presne začína spln a nov?	265
Luna a láska	265
Kresťanstvo a lunárny kalendár	266
Farby symbolov zvieratníka	268
Svadba v správnom čase	269
Nie je lunárny kalendár už prekonaný?	270
Lunárny kalendár a výsledky volieb	271
Lunárne vedomosti a astrológia	272
Bude to dievča či chlapec – má Mesiac vplyv na pohlavie dieťaťa?	272
Uzatváranie zmlúv a podobných záležitostí v správnom čase	273
Lunárne vedomosti na južnej pologuli	274
Vzostupný a zostupný Mesiac	275
Okamih dotyku	277
Spln a vianočný stres	278
Tajomná sila splnu	279
Biorytmus v škole	280
Cestovanie s deťmi	282
Ako prežiť s deťmi čas adventu	283
Deti a výživa	284
Tajomstvá vody	285
Presnosť lunárneho kalendára	287
Rozdiely medzi rôznymi lunárnymi kalendármi	288
Odpoveď na list gymnazistov	292
Otázky médií – najzaujímavejšie rozhovory	305
Muž a žena s Lunou – rozhovor v literárnom magazíne .	307
Pred prednáškou – rozhovor vo švajčiarskom denníku ..	315
Rozhodujúci zážitok vo vrchoch – rozhovor v televíznom časopise	323

Ohlasy: O skúsenostiach s využívaním lunárnych rytmov	327
Dodatok	339
Co máme ešte na srdci	339
Naše knihy	341
Naše lunárne kalendáre	344
Softvér lunárneho kalendára	346
Lunárna hudba	347
Naša služba: Sprostredkujeme vám váš stravovací typ ...	347
Dotazník	348
O autoroch	351
Register	352

Predslov

Veľmi príjemné je myslieť na seba a rozvíjať sa, zároveň však myslieť a rozvíjať aj prírodu, aby sme neubližovali ani prírode, ani vlastnej duši, ale citlivým prístupom sa usilovali o vzájomnú vyváženosť.

J. W. von Goethe

NOVINÁRKA: „Predpokladali ste, že niekedy budete zavalení záľahou listov?“

JOHANNA PAUNGEROVÁ: „S takým množstvom sme nepočítali, ale dúfali sme, že oslovíme mnohých čitateľov, ktorí budú ochotní experimentovať a svoje poznatky i vlastné skúsenosti odovzdávať aj iným. Vedela som, že informácie o vplyvoch Mesiaca sú významné, ale netušila som, že nájdu taký široký ohlas, a vôbec som nepredpokladala, že dostaneme také množstvo listov od čitateľov. V súčasnej ére e-mailov je oveľa ľahšie odpovedať rýchlo, stručne a niekedy aj bez dlhého rozmyšľania. Pri odpovedi listom je podľa môjho názoru stručnosť nezdvorilá, preto tomu venujeme viac času i pozornosti. Dôležité je, že sa nám podarilo čitateľov zaujať a povzbudiť ich k tomu, aby vyskúšali poznatky, o ktorých píšeme v našich knihách. Aj jednotlivci môžu vplývať na život na zemeguli.“

THOMAS POPPE: „Naozaj sme nepredpokladali, že budeme dostávať také množstvo listov, ale je to príjemný dôkaz toho, že nám čitatelia dôverujú, čo nás povzbudzuje k ďalšiemu písaniu. Je toho ešte veľa, o čom sa dá písať, ale všetko si vyžaduje ten správny čas.“

A tento čas teraz opäť nastal! Milí čitatelia, čo najsrdečnejšie sa vám chceme poďakovať za to, že nám dôverujete. Nikdy vám neprestaneme byť vďační za všetko, čo sme mohli doteraz uskutočniť. Je to ako dobrý liek, ktorý nás neustále posilňuje. Všetko by bolo oveľa jednoduchšie, keby sme sa všetci vzájomne informovali o tom, čo sa nám v živote podarilo, a za to dobré boli aj vďační. Život by bol vtedy oveľa príjemnejší a ľahší. Za takých okolností by sme do budúcnosti hľadeli plní optimizmu a energie, bez ohľadu na celkovú ekonomickú situáciu v danom čase. Aj preto sa vám za vaše informácie chceme s radosťou poďakovať a zároveň dúfame, že aj v budúcnosti vám budeme môcť byť nápomocní – napríklad touto knihou, ktorú sme nepísali iba pre našich stálych čitateľov, ale pre všetkých, ktorí sa doteraz neoboznámili s témou.

Na prognózu výsledkov volieb stačia desiatky telefonátov s budúcimi voličmi, aby sa dalo správanie miliónov ľudí percentuálne celkom presne predpokladať. Keby sme teda vychádzali z toho, že za každým listom sú stovky čitateľov, ktorí by položili rovnakú otázku, ale nemajú vo zvyku obracať sa na nás písomne, potom neostáva iné, iba odporučiť vám, aby ste si prečítali túto našu knihu. Nájdete v nej všetky najvýznamnejšie otázky o poznatkoch súvisiacich s Mesiacom, aj odpovede na takmer 95 percent otázok, ktoré sme dostali od roku 1991, keď sme vydali našu prvú knihu Pod vplyvom Luny. Aj keď vás osobne zaujímajú iba dve či tri témy, o ktorých ste mali nejaké pochybnosti, ubezpečujeme vás, že väčšina otázok a odpovedí zhrnutých v tejto knihe bude mať pre vás informačnú hodnotu a bude pre vás prínosom. Platí to aj pre tých, ktorí po našej knihe siahnu iba prvý raz.

V knihe nie sú uvedené iba odpovede na otázky, ktoré sme dostali. Niekedy sme mali spätnú väzbu na naše odporúčania, pisatelia nám podrobne, občas aj pôsobivo opisovali, čo sa stalo a aký účinok mali. Na konci knihy nájdete niekoľko takýchto príkladov. Oslovil nás najmä prípad istej staršej dámy zo Švajčiarska, ktorá nám napísala o voľbe termínu návštevy zubného

lekára. Na konci listu sa ospravedlňovala, že má pre artritídu kóstrbaté písmo. Poslali sme jej požadované údaje o termíne návštevy zubára a navyše sme spomenuli, že na vyliečenie artritídy jej odporúčame vyskúšať štvortýždňovú diétu s vylúčením živočišných bielkovín. Po pol roku sme od tejto dámy dostali list, v ktorom nám oznamovala, že už tri mesiace neužíva žiadne lieky proti svojej chorobe a list bol napísaný veľmi úhľadným a čitateľným rukopisom.

Dúfame, že niektoré z našich odpovedí budú aj pre vás prínosom. Chceme, aby ste život prežívali o čosi ľahšie, aby bol pre vás krajší, radostnejší a šťastnejší. O to sa usilujeme, a preto píšeme naše knihy o poznatkoch v súvislosti s lunárnymi fázami.

Johanna Paunggerová a Thomas Poppe

Základné poznatky o Mesiaci

Včera a dnes

Rýchlokurz – bleskové poučenia: V nasledujúcich riadkoch a na začiatku každej kapitoly je opísaný súhrn všetkých základných pravidiel pre každú oblasť života, aby ste si teraz nemuseli kupovať niektoré či dokonca všetky doteraz vydané knihy, zahŕňajúce dávne vedomosti o vplyve Mesiaca, ktoré by vám umožňovali v plnom rozsahu čerpať poznatky o využití správneho časového okamihu, uvedené v tejto knihe. Prajeme vám, aby ste z čítania mali veľa potešenia!

Charles Darwin, svetoznámy prírodovedec, vo svojom klasickom diele *O pôvode človeka* napísal: „Človek, podobne ako všetky ostatné cicavce, vtáky a dokonca aj hmyz, podlieha istému tajuplnému zákonu, podľa ktorého všetky bežné životné pochody, napríklad ťarchavosť, rast rastlín a ich dozrievanie, prípadne trvanie rôznych chorôb, závisia od fáz Mesiaca.“ Aj Hippokrates si do svojich denníkov poznamenal: „Ten, kto sa zaoberá liečiteľstvom a pritom nevyužíva a nezohľadňuje pohyb nebeských telies, je blázon.“ V súčasnosti už niekoľko miliónov čitateľov našich kníh dospelo vo svojom každodennom živote k poznaniu, že na tomto zákone nie je nič tajuplného a že jeho súčasné opätovné oživovanie a využívanie môže byť vo všetkých oblastiach života významným prínosom k telesnému a duševnému rozvoju, ako aj k zlepšeniu zdravotného stavu (a tým aj k ozdravovaniu celej našej planéty). Preto by ste si mali osvojiť toto:

Pri využívaní Darwinovho „tajuplného zákona“

- bude vyššia pravdepodobnosť, že operácie budú úspešné, rekonvalescencia bude kratšia a zabráni sa vytváraniu neúmerne veľkých jaziev;
- sa zvýši účinnosť liečivých bylín, najmä pri chronických ochoreniach;
- sa v záhrade a na poliach niekoľkonásobne zníži množstvo potrebných umelých hnojív a pesticídov, pričom výnosy zostanú prinajmenej na rovnakej úrovni a dopestované plodiny budú mať vyššiu kvalitu;
- chorľavé rastliny ozdravejú a drevo sa nebude musieť chemicky upravovať – bez ohľadu na spôsob jeho použitia;
- v domácnostiach sa zníži spotreba pracích prostriedkov o polovicu, predĺži sa obdobie skladovania obilia a konzumovania konzervovaného ovocia či zeleniny; zároveň sa zníži aj náchylnosť na plesňové choroby a na napadnutie živočíšnymi škodcami.

Toto je iba začiatok prehľadu pozitívnych účinkov prírodných zákonitostí. Nespočetné generácie pred nami si ich pozorne všimnuli a získané poznatky uplatňovali v živote stále s rovnakým pozitívnym účinkom. Svoje poznatky starostlivo a s láskou odovzdávali mladším generáciám, aby ich vzácny poklad, umenie vykonávať každú činnosť v správnom časovom okamihu, nikdy neupadol do zabudnutia.

Pozorné sledovanie

Po celé tisícročia žili mnohí ľudia, najmä však lovci, roľníci a liečitelia v dokonalej harmónii s rôznymi prírodnými rytmiami, aby mohli existovať a aby sa vedeli postarať o živobytie svojich blízkych i ostatných príslušníkov kmeňa, do ktorého patrili. Pozorne sledovali rôzne javy, podvedome na ne reagovali, a pritom ne-