



Johanna Paunggerová

★ Thomas Poppe

Neznámá moc Luny

Vliv cyklu Měsíce
na naše zdraví



IKAR



Úspěch nezáleží jen na našich schopnostech a prostředcích, jež máme k dispozici, ale i na správném okamžiku, který pro své konání zvolíme. To věděli už naši předkové, kteří také znali různé metody jak tento okamžik rozpoznat. Opírali se o pozorování přírody a nebeských těles a nabyté vědomosti se po staletí doplňovaly a předávaly z generace na generaci.

Kniha nabízí rady týkající se výživy, péče o zdraví a domácnost. S měsíčními impulsy souvisejí také znamení zvěrokruhu a je známo, že znalost správných kombinací může být základem úspěšného rozhodnutí a dosažení vytčeného cíle.



ISBN 978-80-249-2133-4



9 788024 921334

www.euromedia.cz

Johanna Paunggerová, Thomas Poppe

NEZNÁMÁ MOC LUNY
Vliv cyklu Měsíce na naše zdraví

Z německého originálu Vom richtigen Zeitpunkt.
Die Anwendung des Mondkalenders im täglichen Leben,
vydaného nakladatelstvím Südwest Verlag, ein Unternehmen
der Verlagsgruppe Random House gmbH v Mnichově v roce 2009,
přeložila Ivana Führmann Vízdalová
Obálku navrhla Jana Šťastná
Odpovědná redaktorka Ivana Parkmanová
Technická redaktorka Martina Adlová
Počet stran 216
Vydala Euromedia Group, k. s. – Ikar,
Nádražní 32, 150 00 Praha 5
v roce 2013 jako svou 6749. publikaci
Sazbu zhotovilo Sdružení MAC, spol. s r. o., Praha
Vytiskly TBB, a. s., Banská Bystrica
Vydání páté

Naše knihy na trh dodává Euromedia – knižní distribuce,
Nádražní 32, 150 00 Praha 5
Zelená linka: 800 103 203
Tel.: 296 536 111
Fax: 296 536 246
objednavky-vo@euromedia.cz

Knihy lze zakoupit v internetovém knihkupectví www.bux.cz

Johanna Paungger, Thomas Poppe
VOM RICHTIGEN ZEITPUNKT
Die Anwendung des Mondkalenders im täglichen Leben

Copyright © 2009 by Südwest Verlag, ein Unternehmen der
Verlagsgruppe Random House GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten
Translation © 2013 by Ivana Führmann Vízdalová

Johanna Paungger & Thomas Poppe
105 Prospect Street, White Plains NY 10606, United States of America
Fax: 001-914-683-7358
e-mail: vrzFax: 001-914-683-7358
e-mail: vrz@aon-at
Homepage: www.paungger-poppe.com

ISBN 978-80-249-2133-4

Obsah

Strana	
11	Předmluva autorů
17	I. Sedm impulzů Měsíce
17	Minulost a přítomnost
25	Novoluní
26	Přibývání Měsíce
27	Úplněk
27	Ubývání Měsíce
28	Měsíc ve Zvěrokruhu
30	Stoupající a klesající Měsíc
32	Účinky kombinací
35	Zvláštní rytmy
35	Okamžik doteku
36	Tabulka znamení Zvěrokruhu
36	II. Žít zdravě, uzdravovat se a zůstávat zdraví v souladu s měsíčními rytmy
39	Úvahy o zdraví
43	Příčina a terapie
46	Dobrá výživa, dobré trávení – základní pilíře zdraví
50	Vliv postavení Měsíce na výživu
56	Obecné rady ke zdravé výživě

Strana	
61	Vyrostla přece jen bylina? – Malá lekce bylinkářství
65	<i>Byliny v pravý čas</i>
66	<i>Pravidla sbírání bylin</i>
66	<i>Správný okamžik</i>
71	<i>„Tajuplná“ síla úplňku</i>
71	<i>Uchovávání léčivých bylin</i>
73	<i>Příprava a použití</i>
76	<i>Tři příklady použití</i>
78	Několik důležitých pravidel pro zdraví
80	<i>Téma operací</i>
82	<i>Zdravotní faktor „dobré místo“</i>
86	<i>Jak se člověk zbaví špatného návyku?</i>
88	<i>Rytmus orgánů v průběhu dne</i>
90	<i>Návštěva zubního lékaře</i>
92	Vzájemný vztah mezi postavením Měsíce ve Zvěrokruhu a tělem a zdravím
93	<i>Beran</i>
96	<i>Býk</i>
97	<i>Blíženci</i>
98	<i>Rak</i>
99	<i>Lev</i>
100	<i>Panna</i>
101	<i>Váhy</i>
102	<i>Štír</i>
103	<i>Střelec</i>
103	<i>Kozoroh</i>
104	<i>Vodnář</i>

Strana	
105	<i>Ryby</i>
106	O správném jednání s lékařem
109	III. Měsíční rytmy v zahradě a přírodě
116	Setí, sázení a vysazování
117	<i>Volba měsíční fáze</i>
118	<i>Volba znamení Zvěrokruhu</i>
120	<i>Zalévání a zavlažování</i>
121	<i>Střídání jednotlivých druhů plodin a sousedství plodin</i>
123	<i>Přesazování, přepichování a odnože</i>
124	Boj proti plevelu a škůdcům
126	<i>Prevence je nejlepší lék</i>
127	<i>Boj proti škůdcům</i>
132	<i>Boj proti plevelu</i>
134	Řez rostlin, keřů a stromů
134	<i>Pravidla pro zmlazovací řez</i>
134	<i>Řez ovocných stromů</i>
135	<i>Zušlechťování</i>
136	<i>O jednom (téměř) neselhávajícím léku pro nemocné rostliny a stromy</i>
137	Dny Panny – dny práce
139	O výživě rostlin
139	<i>Obecná pravidla o hnojení</i>
142	<i>Hnojení květin</i>

Strana	
142	<i>Obilí, zelenina a ovoce</i>
143	<i>Kompost – recyklace a la nature</i>
146	Sklízení, skladování a konzervování
148	Znamení Zvěrokruhu v zahradě a na poli
148	<i>Beran</i>
149	<i>Býk</i>
150	<i>Blíženci</i>
151	<i>Rak</i>
152	<i>Lev</i>
153	<i>Panna</i>
154	<i>Váhy</i>
155	<i>Štír</i>
156	<i>Střelec</i>
157	<i>Kozoroh</i>
158	<i>Vodnář</i>
159	<i>Ryby</i>
161	IV. O správném okamžiku v zemědělství a lesnictví
164	Měsíční rytmy v zemědělství
164	<i>Výsev obilí</i>
164	<i>Losované dny počasí</i>
166	<i>Škůdci a plevel</i>
166	<i>Hnojení</i>
167	<i>Sklízení a uskladňování obilí</i>
168	<i>Stavba cest a zavodňovacích kanálů</i>
169	<i>Ploty</i>

169	<i>Zakládání stohu sena</i>
Strana	
170	<i>Péče o stáj</i>
170	<i>Vyhánění dobytka na pastvinu</i>
172	<i>Březost</i>
172	<i>Zdravá kuřata – zdravé slepice</i>
172	<i>Nové stěhování do stáje</i>
172	<i>Odstavování telat</i>
173	Pravidla pro lesnictví
179	<i>Správný okamžik pro těžbu dřeva</i>
181	<i>„Dny mýcení“ – mýcení a prořezávání</i>
181	<i>Dřevo na nástroje a nábytkové dřevo</i>
182	<i>Nehnijící, tvrdé dřevo</i>
183	<i>Dřevo, které se nevznítí</i>
184	<i>Dřevo, které nesesýchá</i>
185	<i>Palťové dřevo</i>
185	<i>Dřevo na prkna, řezivo a stavební dřevo</i>
185	<i>Dřevo na stavbu mostů a člunů</i>
187	<i>Dřevo na podlahy a nářadí</i>
187	<i>Nepukající dřevo</i>
189	<i>Vánoční stromečky</i>
191	V. Měsíc jako „pomocník“ v domácnosti a všedním dnu
195	Praní, cídění a čištění
195	<i>Velké prádlo</i>
196	<i>Chemické čištění</i>
196	<i>Dřevěné a parketové podlahy</i>
196	<i>Okna a sklo</i>

197	<i>Porcelán</i>
197	<i>Kovy</i>
198	<i>Boly</i>
198	<i>Napadení plísní</i>
199	<i>Velký úklid domácnosti</i>
200	<i>Od větrání po rodinný výlet</i>
200	<i>Větrat – ale správně</i>
201	<i>Uklízení letního a zimního šatstva</i>
202	<i>Konzervování, zavařování a uskladňování</i>
203	<i>Malování a lakování</i>
204	<i>Vytápění na podzim</i>
204	<i>Vsazování zimních oken</i>
205	<i>Péče o pokojové květiny</i>
206	<i>Kvalita dne a výlety</i>
208	<i>Tipy na péči o tělo</i>
208	<i>Péče o pleť</i>
209	<i>Péče o vlasy</i>
211	<i>Péče o nehty</i>
212	<i>Masáže</i>

214 Pro budoucnost

Předmluva autorů

Už léta mne lidé stále znovu prosí, abych předala dál vědění, se kterým jsem od raného dětství vyrůstala – znalost rytmů Měsíce a jejich vlivu na všechny život na Zemi. Vděčím za ně svému dědečkovi, který mě naučil, že cit, pozorování a zkušenosti jsou klíčem k mnoha věcem v přírodě, jež nelze odhalit pouze za pomoci vědy.

Ještě si velmi dobře vzpomínám na svou první přednášku před několika lety. Byla jsem varována, že sklídím posměch, a měla jsem počítat s úsměšky. Uvnitř jsem však byla pevně přesvědčena a byla jsem si také jista manželovou podporou, takže mi bylo lhostejné, kolik posluchačů se mi vysměje. Pro mne bylo důležité jen jedno: Jestli se byt jen jediný člověk ujme této přírodou dané věci, pak zůstane zachováno staré vědění, které po staletí přetrvává ústním podáním, zkoušením a využíváním a které by mohlo mít právě dnes velkou cenu.

Úspěch této první přednášky mě povzbudil k druhé a dnes, po mnoha přednáškách, své zkušenosti zapisuji. Těší mě, s jakou otevřeností mnoho lidí přistupuje ke znalosti měsíčních rytmů. Zpočátku jsem viděla nemálo nedůvěřivých tváří, ale nyní, po několika pokusech, náhle propukl zájem. Pro mne není ohled na měsíční fáze ničím novým, ale jsem šťastná, že mnoho lidí tomuto starému vědění dnes opět důvěřuje.

Přeji si, abyste, pokud vás to bude těšit, získali vědomosti, které vás budou doprovázet celý život, aniž byste museli stále znovu hledat v příručkách, rádcích a tabulkách – znalosti, které vám přejdou do krve, které

budete moci předat dětem jako pomoc při startu k nabývání vlastních zkušeností. I když jste s tímto vědním nevyrostali jako já, dostanete v této knize příležitost nasbírat vlastní poznatky – a to pomůže víc než tisíc knižních příkladů. Po několika pokusech už vám nebude všechno připadat tak neznámé a záhy poznáte, jak je to naopak jednoduché.

Na této knize se mnou pracovali můj manžel a můj přítel Thomas Poppe. Kéž by byla všem čtenářům dobré vůle ulehčením a užitečným průvodcem v mnoha životních situacích.

Johanna Paunggerová

Velká dobrodružství někdy začínají malými, nepatrnými podněty – například zvoněním telefonu.

„Představ si, poznal jsem ženu, která by pro tebe mohla být velmi zajímavá. Možná byste spolu mohli napsat knížku. Jmenuje se Johanna Paunggerová. Vyprávěl jsem jí o tobě a ráda by se s tebou seznámila...“

„Napsat knížku? O čem?“ odpověděl jsem trochu podrážděně, protože jsem se právě mořil s nepříjemnou knihou a inspirace mě opustila.

„Dočkej času, to se nedá jen tak jednoduše vysvětlit.“ Ještě tohle.

Ale jsem od přírody zvědavý, a tak jsem přislíbil. Tehdy jsem netušil, s čím se setkám.

Mnoho událostí a zkušeností v mém životě si zaslouží, aby bylo popsáno jako „mimořádné, podivné, povznášející, obohacující“, ale setkání s paní Paunggerovou nezapadá do žádné z těchto kategorií. Jeho kvalita pro mne byla tak nová, že jsem nemohl nalézt žádné měřítko, podle kterého bych je zařadil do nějakého „koutku“ svého myšlení a cítění.

Přitom se nestalo nic neobvyklého nebo senzačního. Sešli jsme se v jedné lesní kavárně, jen jsme se zmínili o tématu zamýšlené knihy, vyměnili si zdvořilosti a anekdoty, abychom překonali počáteční odstup, a filozofovali jsme o tom a onom. Řekla, že četla jednu mou knihu a měla pocit, že jsem ten pravý, s nímž by mohla společně zapsat staré vědění. Vyprávěla o svém domově v Tyrolsku, o dětství, kdy vyrůstala jako jedno z deseti dětí selské rodiny v horském kraji, o přestěhování do Mnichova. Stále znovu, jakoby mimochodem, se zmiňovala o zvláštním vědění, které je v její domovině dosud velmi rozšířené a které získala od svého dědečka, o znalosti rytmů Měsíce a jejich vlivu na přírodu, na člověka, zvíře a rostlinu. Jedna ane-

kdota osvětlující její dobu učení u dědečka mi zůstala v paměti: Vyprávěla, že dlouhá léta učení probíhala téměř beze slov – jen přihlížením, pozorováním, dotýkáním, prožíváním, poznáváním. Jednoho dne se přece jen zeptala, myslím, že v souvislosti se sbíráním nějaké léčivé rostliny. Dědeček jí odpověděl: „Jen se dobře dívej.“

Následovala mnohá setkání s Johannou Paunggerovou a trvalo ještě dlouho, než jsme pocítili jistotu: Teď čas nazrál, abychom začali s knihou. Poznali jsme se a začali si důvěřovat. Stále víc lidí navštěvovalo její přednášky a začalo se zajímat o staré vědomosti o měsíčních rytmech, naléhali na ni, aby všechno napsala. Paní Paunggerová dodala své vědění a své zkušenosti, já své pero a své zkušenosti. Jen na několika místech najdete krátké, v ich-formě psané pasáže líčící zcela osobní zážitky a poznatky paní Paunggerové nebo moje.

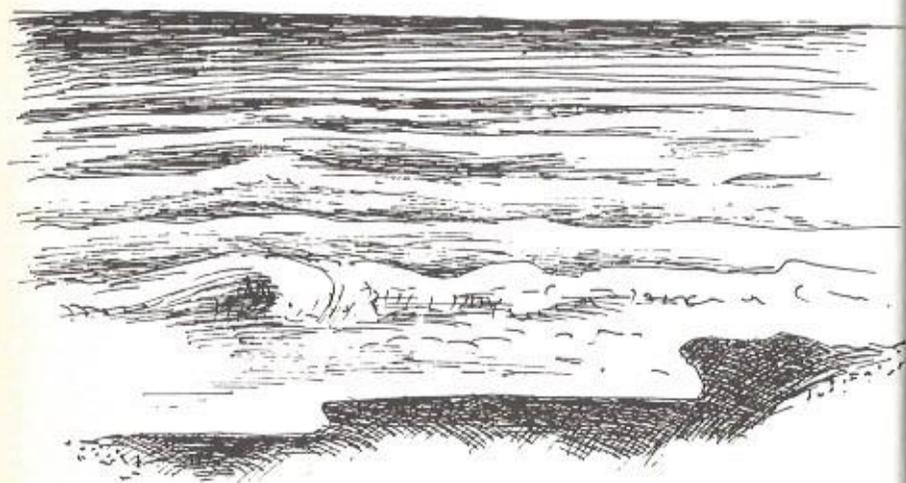
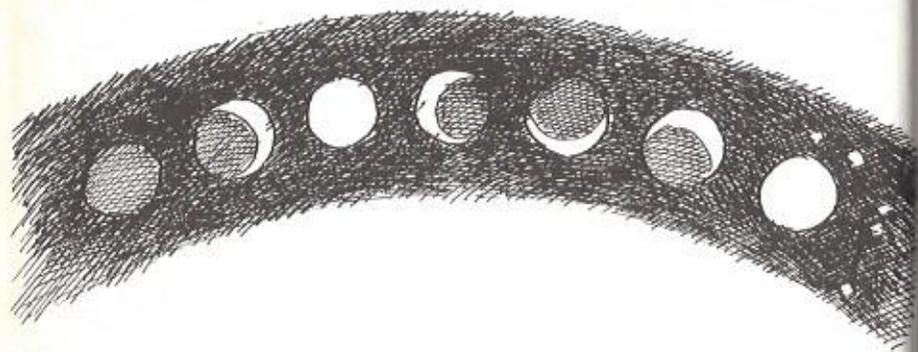
Dokonce i psaní se pro mne stalo zvláštním procesem učení. Zpočátku jsem zapomněl na staré přísloví, že „nadšení je pro žáka totéž co spánek pro lovce“. Postupně mi ale začalo být jasné, že Johanna Paunggerová nechce nic dokazovat a nikoho poučovat, že ono vědění nepotřebuje žádné ospravedlnění, protože se dokazuje výhradně samo sebou. Pro ni je však důležité vzít čtenáři přesvědčení, že zase jednou našel patent, možná dokonce všemocný prostředek, jak se vypořádat se svými problémy. Ani dodržování „správného okamžiku“ nepomůže natrvalo, když nesouhlasí smýšlení a postoj. Berlička, jakou je naučení a dodržování pravidel a zákonů, vlastně splňuje pouze jeden účel: opírat se o ni, dokud je to nutné, a zahodit ji, když už ji člověk nepotřebuje. Vědění by mělo přejít do krve a vést k bdělosti vůči sobě a okolnímu světu. Každodenní styk s těmito pravidly, experimentování s nimi

zbystřují naši pozornost k věcem, které nás obklopují, a odhalují nám souvislosti pro život, jež nakonec překračují rámec těchto pravidel.

V dávných dobách bylo hlavní povinností vědouceho, ať už to byl řemeslník nebo filozof, odpovědně předat své vědění (nikoli svá tušení, dohady, domněnky a přesvědčení). Teď máme především k dispozici vědění o rytmech Měsíce, pokud je písemně zachytitelné. Mnoho rad a tipů týkajících se téměř všech důležitých oblastí našeho všedního dne: počínaje znalostmi léčitelství, přes domácnost a výživu, po práci na zahradě a na poli.

Trpělivost je jediná cena, kterou musíte zaplatit, abyste se z této knihy poučili. Pak se opravdu může stát stavebním kamenem nového světa.

Thomas Poppe



I.

Sedm impulzů Měsíce

*Je tak příjemné zkoumat zároveň přírodu
a sebe sama,
nečinít násilí ani jí, ani vlastnímu duchu,
nýbrž oboji v jemném vzájemném působení
uvést v soulad.*

(Goethe)

Minulost a přítomnost

Po tisíciletí žil člověk v souladu s rozmanitými rytmy přírody, aby si zajistil přežití. Bdělými očima pozoroval a naslouchal důležitým jevům, zpočátku ještě aniž se ptal na jejich příčiny. Například Eskymáci žijí v nejtěžších podmínkách, jaké si jen lze představit, uprostřed věčného ledu. Jejich jazyk zná čtyřicet různých slov pro „sníh“, protože se naučili rozeznávat čtyřicet různých druhů zmrzlé vody. Přinutily je k tomu nehostinné klimatické poměry. Jen dva z těchto čtyřiceti druhů ledu a sněhu jsou vhodné pro stavbu jejich obydlí, iglů.

Člověk důkladně nesledoval jen stav věcí, nýbrž také vzájemné vztahy mezi tímto stavem a příslušným okamžikem pozorování – denní čas, měsíční a roční období, postavení Slunce, Měsíce a hvězd. Mnohé archeologicky významné stavby z dávných časů ukazují, jak velkou důležitost připisovali naši předkové přesným pozorováním souhvězdí a výpočtům jejich pohybu. Nebylo to jen z „prosté“ touhy po vědění, ale proto, aby mohli ze znalostí vlivů v době příslušné hvězd-

né konstelace získat co největší užitek. Kalendáře, které vypočítali podle pohybu Měsíce a Slunce, sloužily předpovídání určitých sil – impulzů, jež jen v určitém čase působí na přírodu, na člověka a na zvíře a v pravidelných intervalech se vracejí. Zvláště sil, které ve shodném taktu s pohybem Měsíce ovlivňují všechny život, spolurozhodují o úspěchu a neúspěchu lovu a sklízně, uskladnění a léčení.

Přírodovědec Charles Darwin ve svém klasickém díle O původu druhů jen zformuloval poznatek, jehož se dostalo už bezpočetným generacím před ním a byl pro ně velmi užitečný: „Člověk je stejně jako savci, ptáci a dokonce hmyz podřízen onomu tajuplnému zákonu, podle kterého jisté normální procesy jako těhotenství, růst rostlin a zrání, trvání různých nemocí závisí na *měsíčních periodách*.“

Zbystřené smysly, bdělost, vnímavost a přesné pozorování přírody, světa zvířat a rostlin učinily z našich předků „mistry správného okamžiku“.

Objevíli

- že četné přírodní fenomény – příliv a odliv, rození, změny počasí, cyklus žen a mnoho jiného – mají vztah k putování Měsíce,

- že se mnohá zvířata ve svém chování řídí postavením Měsíce, že například ptáci sbírají materiál na hnízdo vždy v určitý čas tak, aby hnízda po dešti rychle vyschla,

- že účinek a úspěch nespočetných každodenních i ne zcela každodenních činností – štípaní dříví, vaření, jídla, stříhání vlasů, práce na zahradě, hnojení, praní, užití léků, operací a mnoha jiných – podléhají rytmům v přírodě,

- že podávání léků a operace, jsou-li prováděny v určitých dnech, velmi pomohou a v jiných dnech vůbec ne, nebo dokonce uškodí – často nezávisle na dávce a kvalitě léků, na veškerém umění lékaře,

- že rostliny a jejich části jsou den ze dne vystaveny různým druhům energie, jejichž znalost je rozhodující pro úspěšné vysazování, pěstování a sklizeň plodů, že léčivé byliny nasbírané v určitou dobu obsahují nerosrovnatelně víc účinných látek než ty nasbírané jindy.

Stručně řečeno: Úspěch každého záměru není závislý jen na existenci nutných schopností a pomocných prostředků, ale rozhodující měrou i na okamžiku jeho provedení.

* * *

Naši předkové se samozřejmě snažili předávat své vědění a znalosti dětem. K tomu bylo třeba, aby vypozerovaným vlivům dávali jednoduchá, snadno srozumitelná jména a především je zabudovali do jasného systému, který vždy a všude umožní popsat síly a zejména předpovědět nadcházející vlivy. Musely být vynalezeny zcela zvláštní hodiny.

Slunce, Měsíc a hvězdy se nabízely jako přírodou daný rámec, jako jakési „ručičky a ciferník“ těchto hodin. Z jednoho zcela prostého důvodu: Podstatou rytmu je opakování. Když například vypozerujeme, že vhodná doba k setí určité rostliny trvá každý měsíc přesně dva až tři dny a Měsíc přitom prochází vždy kolem stejných hvězd, pak je nasnadě shrnout tyto hvězdy do určitého „obrazu“ a dát hvězdné konstelaci typické a jasné jméno odkazující k povaze příslušného vlivu. Souhvězdí se stane číslem na ciferníku hvězdného nebe.

Naši předkové rozlišovali, zhruba viděno, dvanáct silových impulzů, z nichž každý je svébytný a má svůj vlastní odstín. Hvězdám, mezi kterými putovaly Slunce (v průběhu jednoho roku) a Měsíc (v průběhu jednoho měsíce) v době jednoho z těchto impulzů, dali dvanáct různých jmen.

Tak vzniklo dvanáct znamení Zvěrokruhu: Beran, Byk, Blíženci, Rak, Lev, Panna, Váhy, Štír, Střelec, Kozoroh, Vodnář, Ryby.

Člověk si vytvořil „hvězdné hodiny“, z nichž mohl vyčíst, jaké vlivy právě vládnou, a podle nich vypočítat, jaké podpůrné nebo brzdicí vlivy přinese jeho záměrům budoucnost. Mnoho kalendářů v minulosti se řídilo putováním Měsíce, protože postavení Měsíce ve Zvěrokruhu ukazuje a ohlašuje síly, které mají pro všední den lidí mnohem větší význam než postavení Slunce. Možná víte, že ještě dnes závisí řada našich svátků na postavení Měsíce: například Velikonoce se od konce 2. století po Kristu vždy slaví o první neděli, která následuje po prvním úplňku po začátku jara.

Ke konci 19. století upadla znalost těchto zvláštních přírodních rytmů téměř přes noc v zapomnutí – snad i proto, že každé systemizování v sobě obsahuje i něco jako uspávací prostředek. Když moje hodinky ukazují dvanáct hodin, vím, že je poledne, nemusím už pozorovat Slunce. Když už přímé vnímání impulzů a sil ovládajících den nehraje žádnou roli, pravidla a zákony, které z něj vyrůstají, rychle ztrácejí platnost.

Hlavním důvodem, proč se od tohoto vědění upustilo, však je fakt, že nám moderní technika a medicína slíbily „rychlejší“ řešení problémů všedního dne. Za velmi krátkou dobu se jim podařilo vyvolat iluzi, že slib

také mohou splnit. Pozorování a sledování přírodních rytmů se najednou zdálo zbytečné. Vědění nakonec přežilo jen v několika málo oblastech.

Mladí sedláci, lesníci a zahradníci „moderní doby“ se smáli svým rodičům a prarodičům, mluvili o pověrčivosti a začali se téměř úplně spoléhat na nadměrné používání strojů a nářadí, hnojiv a pesticidů. Mysleli si, že mohou vědomosti rodičů o správném okamžiku ignorovat, a stoupající výnosy jim dlouho zdánlivě dávaly za pravdu. Tak ztratili kontakt s přírodou a začali se, zpočátku nevědomky, podílet na ničení životního prostředí, neustále podporováni průmyslem, který dokázal udržovat důvěru ve svou schopnost vyřešit všechny problémy. Dnes už stěží může někdo zavírat oči před cenou, jakou musíme za přehlížení rytmů a zákonů přírody zaplatit – výnosy klesají a škůdci to mají snadné, protože půda je vyčerpaná a nemůže se chránit a regenerovat. Použití pesticidů se za několik desetiletí mnohokrát znásobilo bez výraznějšího úspěchu. Kvalita a hodnota, jakou mají sklizené plody pro zdraví, mluví jasnou řečí.

Pokroky chemie a farmacie svádějí lékaře k přesvědčení, že mohou beztréstně pomíjet vlnový pohyb a jednotu života. Rychlé odstranění bolesti a příznaků už je považováno za „terapeutický úspěch“, pátrání po příčinách a prevence, trpělivost a ochota k dlouhodobé „spolupráci“ s pacientem ustoupily do pozadí. Navíc poznatky o měsíčních rytmech jsou sice dnešními vědeckými metodami prokazatelné, ale stěží je lze odvodnit, otázka „proč?“ musí zatím zůstat nezodpovězena. V lineárním myšlení většiny vědců je to dostatečný důvod zcela toto vědění ignorovat.

A my všichni, kteří se s lehkým srdcem vzdáváme vědění o rytmech, to děláme na jednu stranu proto, že

Jsme okamžité pohodlí povýšili na nejvyšší hodnotu na úkor rozumu, míry a cíle. Myslíme si, že dokážeme všechno, i přírodu, předejhnat, a přitom předháníme sami sebe. V pekelném tempu dnešní doby se neustále ženeme od minulosti k budoucnosti. Současný okamžik, jediné místo, kde se život realizuje, se ztrácí.

„Občan bude stále závislejší na službách, které nemůže ovlivnit, a na odbornících, kteří mu radí a předepisují, jak má žít. Pod změtí předpisů a rad se zadusí normální, vrozené schopnosti, zůstane člověk nesamostatný a závislý jako dítě a tak to smí a má zůstat. Nedůvěřuje sobě, nedůvěřuje budoucnosti a ani sebe-regulační síle života.“

Ricarda Winterswyl,
Süddeutsche Zeitung, 20.4. 1991

Na druhou stranu ale ignorujeme rytmy i z toho nejprostšího důvodu: *Neznáme je*. Snad patříte k pionýrům, kteří chtějí toto vědění znovu ovládnout, pozvolna, postupně, beze spěchu a chvatu. Neboť rozhodně není na oživení tohoto starého umění pozdě. Čeká jen na lidi, kteří se neomlouvají tím, že „člověk sám přece nic nezmůže“. I kdyby dnes sebevíc náznaků hovořilo pro to, že jednotlivec nemá žádný vliv na ozdravení našeho životního prostředí, každý jednotlivý, byť „malý“ čin se počítá. Často mnohem víc než velká gesta a především velká slova.

Všechna pravidla a zákony v této knížce vycházejí výhradně z osobní zkušenosti a vlastního prožitku. Nic není jen z doslechu, nic se nezakládá pouze na domněnkách nebo přesvědčeních. Jistě v přírodě existuje ještě mnoho dalších rytmů a ovlivňujících faktorů, například v souvislosti s lidským biorytmem, s aktivitou slunečních skvrn, s druhy kosmického a zemské-

ho záření a podobně. Tato kniha se však omezuje výhradně na sedm různých „stavů“ Měsíce:



Novoluní



Přibývající Měsíc



Úplněk



Ubývající Měsíc



**Příslušné postavení Měsíce
v jednom znamení Zvěrokruhu**



Stoupající Měsíc



Klesající Měsíc

Na otázku, zda Měsíc a jeho konstelace na nebi má přímý vliv, nebo, jak už bylo naznačeno, má příslušné postavení Měsíce a hvězd jen funkci hodinových ručiček, které ukazují nebo ohlašují jednotlivý sledovaný vliv, nelze ani dnes definitivně odpovědět.

Kdo se trochu vyzná v astronomii a umí na nočním nebi identifikovat jednotlivá znamení Zvěrokruhu, bude možná překvapeně konstatovat, že „skutečné“ postavení Slunce a Měsíce se poněkud odchyluje od postavení udaného v kalendáři. A to do takové míry, že Měsíc je například ve skutečnosti stále ještě v Beranovi, zatímco kalendář už udává vliv znamení Býka. Důvěřujte však kalendářům. Za tyto difference mohou určité odchylky dráhy Slunce, Měsíce a hvězd v rytmu 28 000 let. Vliv znamení Zvěrokruhu se proto nevyočítává podle skutečného postavení Měsíce, nýbrž podle „jarního bodu“, podle jarní rovnodennosti dne 21. března. Také zkušenost ukazuje, že tento výpočet identifikace vlivů je správný, neboť dokonce i když Měsíc stojí reálně ještě v Rybách, vládne už silový impulz, jemuž dali naši předkové jméno Beran.

Základy výpočtu jsou velmi složité a zde není pravé místo na odhalování přesných souvislostí. Proto bychom vás chtěli upozornit na obsáhlou astronomickou literaturu.

Diskrepance mezi skutečným a kalendářním postavením Měsíce snad odkazuje na možné příčiny měsíčních rytmů, neboť tak by se dalo konstatovat, že samotná konstelace hvězd – ve vzdálenosti miliard světelných let – při rozeznávání a využívání dvanácti silových impulzů nehraje žádnou roli. Snad jako podnět: Vědec, který by chtěl zkoumat vzájemné působení mezi postavením Měsíce a kvalitou impulzů na Zemi, by se měl zaměřit na sledování rezonančních prvků vznikajících kroužením a kmitavým pohybem Měsíce, Země a planet kolem Slunce – tak, jako by studoval několikadimenzionální hudební nástroj, který produkuje dvanáct zřetelně odlišných tónů.

„Jaký význam má rezonance, chvění tělesa v chvějivém rytmu vysílaném jiným tělesem, jsem poznal

už jako malý chlapec předškolního věku. Při hraní na zahradě vedle prázdné zinkové vany jsem na jednu několik minut slyšel tichou hudbu a nakonec hlasatele zpráv. Tóny vycházely z vany a ztrácely se, když jsem na ni sáhl. Vana měla za určitých okolností stejnou frekvenci jako rozhlasový vysílač stojící poblíž, její stavba zesílila kmity až ke slyšitelnosti.“

Síly a jejich účinek na člověka, zvíře a rostlinu jsou – zcela nezávisle na příčině – kdykoli prokazatelné zkušeností. Výzkum příčin se zatím ještě musí spokojit se spekulacemi, názory nebo přesvědčením, jistě ale ne trvale. Dlouho se však už v jazyce prosazují obraty jako „znamení Kozoroha působí na kolena“ nebo „úplněk ovlivňuje psychiku“. Tento způsob vyjadřování je pro jednoduchost v knize zachován.

Novoluní



Při svém asi 28 dní trvajícím oběhu kolem Země obrací malý Měsíc ke Slunci vždy jen jednu stranu, stranu, kterou my v plné nádheře vidíme při úplňku. Druhá strana je ponořená do věčné tmy. Astronomové nazývají takové „strnulé“ obíhání trabantu kolem jiného nebeského tělesa „vázanou rotací“. Jestliže Měsíc stojí – viděno ze Země – „mezi“ Zemí a Sluncem, obrací k nám svou jako noc černou rubovou stranu. Není pak možné ho rozeznat a na Zemi vládne **novoluní** (ve starých dobách zvané také „mrtvý měsíc“).

Důležitý je poznatek, že Měsíc při novoluní stojí dva až tři dny před stejným hvězdným pozadím a tedy i ve stejném znamení Zvěrokruhu jako Slunce. To je pochopitelné, uvědomíme-li si, že Měsíc stojí při novoluní Slunci nejbliž a Slunce, Měsíc a pozorovatel na Ze-

mi tvoří téměř jednu linii. Tak je novoluní například v březnu vždy ve znamení Ryb, v srpnu ve znamení Lva a tak dále.

Zapamatovat si toto pravidlo má smysl tehdy, chceme-li přibližně vypočítat, v jakém znamení Zvěrokruhu se Měsíc právě nachází. Mějte na paměti: Měsíc se vždy zdržuje dva až tři dny v jednom znamení Zvěrokruhu. Následující úplněk po březnovém novoluní urazil přesně polovinu Zvěrokruhu, postoupil o šest znamení Zvěrokruhu dál a musí se tedy o čtrnáct dní později nacházet ve znamení Panny nebo Vah. Tento princip lze přenést na všechny ostatní měsíce roku.

V kalendářích je Měsíc v novoluní většinou zaznamenán jako černá ploška. Vládne krátká doba zvláštních impulzů působících na člověka, zvíře a rostlinu: Kdo se teď například jeden den postí, předejde mnoha nemocem, protože schopnost těla zbavovat se jedů je největší. Chce-li se někdo zbavit špatného návyku, je tento den jako start vhodnější než skoro všechny dny ostatní. Nemocné stromy se mohou po omlazovacím řezu provedeném v tento den zase uzdravit. Země se začíná nadechovat.

Impulzy novoluní nejsou tak bezprostředně citelné jako impulzy úplňku, protože přepólování a nové orientování sil od ubývajícího k přibývajícimu Měsíci nejsou tak silné jako při opačném procesu při úplňku.

Přibývající Měsíc



Už několik hodin po novoluní se začíná objevovat – na povrchu Měsíce zleva doprava putující – ke Slunci přivrácená strana Měsíce, ukáže se úzký srpeček, **přibývající Měsíc** se rovněž se svými specifickými vlivy vy-

dává na cestu. Asi šestidenní cesta k půlměsíci bývá také nazývána I. čtvrtinou Měsíce, pouť k úplňku asi po 13 dnech II. čtvrtinou.

Všechno, co má být tělu dodáno, co ho staví a posiluje, působí dva týdny dvojnásob dobře. Čím víc Měsíc přibývá, tím nepříznivěji se mohou hojit poranění a operace. Prádlo například nebude při stejném množství pracího prostředku tak čisté jako při ubývajícím Měsíci. Při přibývajícím Měsíci a úplňku přichází na svět víc dětí.

Úplněk



Konečně Měsíc dokončil polovinu své cesty kolem Země, jeho strana přivrácená ke Slunci stojí na nebi jako **úplněk**, jako světlý kotouč. Viděno ze Slunce nachází se teď Měsíc „za“ Zemí. V kalendářích je úplněk zaznamenán jako světlá ploška.

I v několika hodinách úplňku se na Zemi u člověka, zvířete a rostliny projeví jasně patrná síla, přičemž změna směru měsíčních impulzů od přibývajícího Měsíce k ubývajícimu je pocífována silněji než změna sil v novoluní. „Náměsíční“ lidé ve spánku chodí, rány krvácejí silněji než jindy, léčivé byliny nasbírané v těchto dnech mají větší účinek, teď prořezané stromy mohou odumřít, policejní revíry posilují osádky, protože pravidelně počítají se zvýšeným počtem násilných činů, porodní báby slouží zvláštní směny.

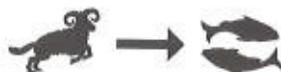
Ubývající Měsíc



Měsíc pomalu putuje dál, jeho zastíněná strana ho zdánlivě „deformuje“ – zprava doleva – a začíná asi třináctidenní fáze **ubývajícího Měsíce** (III. a IV. čtvrtina).

Opět našim předkům vděčíme za objevení zvláštních vlivů v tomto období. Operace se daří lépe než jindy, téměř všechny domácí práce jdou lépe od ruky, dokonce i kdo teď jí trochu víc než jindy, tak snadno neztloustne. Mnoho prací na zahradě a v přírodě nyní zvýhodněno (například setí a sázení kořenové zeleniny).

Měsíc ve Zvěrokruhu



Když Země putuje kolem Slunce, Slunce se z pohledu Země v průběhu roku zdržuje vždy jeden měsíc v jednom znamení Zvěrokruhu. Stejnými znameními Zvěrokruhu prochází Měsíc při svém zhruba 28 dní trvajícím okruhu kolem Země, přičemž se v každém znamení zdrží jen asi dva a půl dne.

Dvanáctero různých sil, které jsou asociovány s postavením Měsíce ve Zvěrokruhu, lze jen zřídka pocítit tak bezprostředně jako úplněk. Vliv na rostliny, zvířata a člověka je však jasně rozpoznatelný, zvláště účinky na tělo, zdraví a působení na zahradě a v zemědělství (výnosy sklizně, potírání plevelu, hnojení). Měsíc v Panně (element země) je například v říši rostlin považován za „den kořene“. Opatření na podporu růstu kořenů jsou v těchto dvou až třech dnech účinnější a úspěšnější než v jiných dnech.

Zvláště v léčitelství bylo dříve vědění o souvislostech mezi postavením Měsíce a průběhem nemoci svědomitě uplatňováno. Hippokrates, učitel všech lékařů, věděl o silách Měsíce a jednoznačně poučoval své žáky: „Kdo vykonává medicínské povolání, aniž bere v potaz užitek z pohybu hvězd, je blázen“ a „Neoperujte tu část těla, kterou řídí znamení, jímž Měsíc právě prochází“. U lidí uplatňuje příslušné postavení Měsíce ve Zvěro-

kruhu specifické vlivy na určité části těla a orgánů. Obvykle se hovoří o tom, že každá část těla je „ovládána“ určitým znamením Zvěrokruhu. Přesné souvislosti můžete vyčíst ze shrnující tabulky v závěru této kapitoly.

Naši předkové znalí léčitelství odhalili následující princip:

Všechno, co člověk dělá pro část těla ovládanou znaméním, jímž Měsíc právě prochází, je účinnější než v jiných dnech. S výjimkou chirurgických zákroků.

Všechno, co část těla ovládanou znaméním, jímž Měsíc právě prochází, zvláště zatěžuje nebo namáhá, působí škodlivěji než v jiných dnech.

Chirurgickým zákrokům na takových orgánech nebo částech těla by se člověk měl v této době pokud možno vyhnout. Nutné operace se podřizují vyššímu zákonu.

Jestliže Měsíc procházející příslušným znaméním právě přibývá, jsou všechna opatření k dodání posilujících látek orgánu, jenž je znaméním ovládan, úspěšnější než při ubývajícím Měsíci. Jestliže právě ubývá, jsou úspěšnější všechna opatření směřující k tomu, aby se orgán zbavil jedovatých látek a aby se šetřil.

Chirurgické zákroky jsou jen zdánlivou výjimkou z tohoto pravidla. Slouží sice koneckonců blahu příslušného orgánu nebo celého těla, ale v okamžiku operace a v čase bezprostředně následujícím orgán zatěžují. V II. kapitole se budeme těmito souvislostmi zabývat ještě podrobně.

Stoupající ☾ a klesající ☽ Měsíc

Mnohokrát bude ještě v knize řeč o **stoupajících a klesajících** silách Měsíce (v některých oblastech se také mluví o „vzcházejícím“ a „zacházejícím“ Měsíci).

Především je důležité vědět, že vzcházející a zacházející Měsíc nemá nic společného s měsíčními fázemi, tedy s tím, zda Měsíc právě přibývá nebo ubývá. Stoupající a klesající Měsíc jsou pojmy související s postavením Měsíce ve Zvěrokruhu.

Všechna znamení Zvěrokruhu, kterými projde Slunce na své celoroční pouti od zimního slunovratu (21. prosinec) k letnímu slunovratu (21. červen) (*od Střelce po Blížence*), mají **stoupající** sílu – sílu zimy a jara, která signalizuje pozvolné přibývání, expanzi a rozkvět.

Klesající síla je oproti tomu vlastní znamením druhé poloviny roku (*od Blíženců po Střelce*) – síly léta a podzimu, které znamenají zralost, sklizeň, zánik a odpočinek.

Znamení Blíženců a Střelce obvykle nebývají tak přesně stanovena, protože představují *body obratu* mezi stoupajícími a klesajícími silami, a proto je nelze zcela jednoznačně připočíst k jedné nebo druhé síle. Přesné rozlišení je důležité až při konkrétní činnosti, kterou se člověk zabývá.

Střelec
Kozoroh
Vodnář
Ryby
Beran
Býk
(Blíženci)



stoupající
síla

Blíženci
Rak
Lev
Panna
Váhy
Štír
(Střelec)



klesající
síla

Obě vlastnosti „stoupající“ a „klesající“ se nyní také projevují při osmadvacetidenní cestě Měsíce Zvěrokruhem – skoro jako by síly jara, léta, podzimu a zimy byly patrné i v průběhu jediného měsíce. Přispívají k individuální „barvě“ jednotlivých znamení a projevují se – vždy podle měsíční fáze – především na zahradě a v přírodě, ale také v léčitelství.

Období stoupajícího Měsíce bývalo označováno také jako „čas sklizně“, znamení s klesající silou jako „čas sázení“, protože v zemědělství a zahradnictví je velmi užitečné sledovat vedle ostatních rytmů také oba tyto odlišné impulzy. Při stoupajícím Měsíci (*od Střelce po Blížence*) stoupají šťávy, ovoce a zelenina jsou zvláště šťavnaté, vývoj rostlin na povrchu je obzvláště zvýhodněn. Při klesajícím Měsíci (*od Blíženců po Střelce*) se šťávy stahují spíše dolů a podporují tvorbu kořenů.

Dříve si člověk stavěl oslí most, aby dokázal oba impulzy rozlišit. Je-li v kalendáři zaznamenáno U, vypadá tato značka jako miska: stoupající Měsíc: miska bude naplněna, je doba sklizně. Naopak značka ☾ ukazuje klesající Měsíc – dobu sázení.

Další jednoduchá metoda, jak si zapamatovat, které znamení má stoupající a které klesající sílu, vyžaduje znalost těch částí těla, která jsou znameními Zvěrokruhu ovládána. S pomocí tabulky na konci kapitoly by to nemělo být těžké.

Vliv *Berana a Býka* je stoupající. Obě tato první znamení Zvěrokruhu ovládají horní extremitates od hlavy po šíji a pásmo lopatek. Poslední čtyři znamení *Střelec (uzlový bod), Kozoroh, Vodnář a Ryby* jsou rovněž stoupající a ovládají dolní extremitates – stehna, kolena, holeně a chodidla. Tato znamení Zvěrokruhu tedy uka-

zují směrem ven: od ramen nahoru a do stran, od kolien dolů = stoupající síla.

Šest „středních“ znamení Zvěrokruhu (od Blíženců po Střelce) ukazují směrem „dovnitř“ těla a týkají se především jeho vnitřních orgánů: hrudí, plic, jater a ledvin až dolů k bokům = klesající síla.

Účinky kombinací

Seven popsaných silových impulzů se částečně může navzájem prolínat, posilovat se, oslabovat a přispívat k přeorientování příslušných vlastností impulzu.

Například opatření zbavující tělo jedovatých látek jsou při ubývajícím Měsíci ve znamení Zvěrokruhu s klesající silou účinnější než ve znamení se stoupající silou. (Pomyslete na to, že všechny vnitřní orgány, i ty zbavené jedovatých látek, jsou ovládány znameními s klesající silou!)

Stojí-li Měsíc například ve Lvu, což by nepříznivě ovlivnilo operaci srdce, je negativní síla právě přibývajícím Měsícem (to jest od února do srpna) ještě mnohonásobně posílena. Oproti tomu prostředek na posílení srdce podávaný ve znamení se stoupající silou při přibývajícím Měsíci je účinnější než stejný prostředek podávaný při ubývajícím Měsíci a znamení s klesající silou.

Průkopníkům mezi čtenáři, zvláště mezi lékaři a léčiteli, budiž přenecháno studium následujících rytmů a vyvození patřičných důsledků.

Několik lékařů a léčitelů, kteří sbírají zkušenosti s těmito rytmy, už znám osobně. Právě poněkud vleklé nemoci by často mohly být touto metodou a drobnou změnou postoje zmírněny. Doporučuje se tady pozorování

vání a trpělivost. Obojí se však dost dobře nehodí do naší překotné doby.

Rozdělení znamení Zvěrokruhu na měsíční fáze

Znamení	v přibývajícím Měsíci	v ubývajícím Měsíci
Beran	říjen až duben	duben až říjen
Býk	listopad až květen	květen až listopad
Blíženci	prosinec až červen	červen až prosinec
Rak	leden až červenec	červenec až leden
Lev	únor až srpen	srpen až únor
Panna	březen až září	září až březen
Váhy	duben až říjen	říjen až duben
Štír	květen až listopad	listopad až květen
Střelec	červen až prosinec	prosinec až červen
Kozoroh	červenec až leden	leden až červenec
Vodnář	srpen až únor	únor až srpen
Ryby	září až březen	březen až září

Když nechcete stále znovu nahlížet do tabulky, můžete si zapamatovat následující základní pravidlo:

Znamení Zvěrokruhu, ve kterém se právě nachází **Slunce**, stojí od tohoto měsíce další půlrok v ubývajícím, potom půlrok v přibývajícím Měsíci – tak např. v březnu: slunce je v Rybách, novoluní v Rybách.

Zvláště zajímavý je následující poznatek: kombinujeme-li vědění o částech těla ovládaných znameními Zvěrokruhu s výše uvedenými zákonitostmi a údaji o ročním průběhu znamení Zvěrokruhu v Měsíci, pak důsledně vyplývá, že opatření k ozdravení určitých orgánů a částí těla mají v obou pololetích různé účinky – to je konstatování podepřené četnými zkušenostmi.

Uvedme příklad: operace kyčlů (oblast kyčelní je ovládnána znamením Vah) prokazují v měsících říjen až duben (Váhy stále v ubývajícím Měsíci) lepší výsledky než v druhé polovině roku, za předpokladu, že zásah není proveden přesně ve dnech Vah.

Jakmile člověk pochopí tento rytmus, může ho snadno aplikovat na jiné části těla a orgány.

„Tak má každé znamení Zvěrokruhu časově vždy o jeden měsíc posunuto půl roku k dispozici sílu podporující vyplavování jedů a půl roku sílu napomáhající přijímání stavebních látek. Objevila jsem tuto souvislost, protože si vždycky zapisuji okamžik, kdy některé opatření zvláště účinně pomůže, nebo prostě dobře zabere. Stejně tak si zapíší, když prostředek, jindy 'dobrý', podává-li se za příznivých měsíčních fází nebo v příslušném znamení Zvěrokruhu, obvyklý účinek nemá. Za léta pozorování jsem dospěla k názoru, že například určitá opatření vedou k žádoucímu úspěchu rychleji na podzim než na jaře a obráceně.“

Jedním z nejdůležitějších pravidel však je, provádět **chirurgické zákroky, pokud možno, při ubývajícím Měsíci**, i když se toto vědění téměř neuplatňuje a lékaři je většinou neznají. Prostě se dost dobře nevejde do žádného „vědeckého šuplíku“. Ale i vědění, že si člověk před operací má umýt ruce, potřebovalo léta a desetiletí, než bylo akceptováno jako „správné“.



Zvláštní rytmy

V této knize se seznámíte i se zcela zvláštními rytmy: s pravidly a zvláštními termíny zcela nezávislými na postavení Měsíce. Patří k nejzvláštnějším a nejhůř vysvětlitelným věcem mezi nebem a zemí a my se vůbec nebudeme pokoušet je odůvodňovat. Jak vysvětlit, že dřevo pokácené 1. března po západu slunce nehoří? V důvěře, že jsou čtenáři zainteresovaní a zvědaví a tyto podivné zákony prostě jednou vyzkoušejí, prohlašujeme: platí tak jako všechna ostatní pravidla.

Okamžik doteku

Mnoho lidí zajímá otázka: jak je možné, že určitý „příznivý“ termín například pro sklizeň ovoce nebo užívání léku často působí dost dlouho pozitivně, když přece obvykle už krátce poté vládne opačný negativní vliv, který stejné jednání skoro odsoudí k zániku? Nemůže negativní energie zrušit pozitivní?

Například brambory sklizené a uskladněné ve vhodné době vydrží měsíce. Jsou-li sklizeny jen o několik dní dříve či později, zkazí se mnohdy už za krátký čas.

Vysvětlení zní snad trochu záhadně, odpovídá však skutečnosti: rozhodujícím faktorem je okamžik „doteku“, okamžik jednání ve vztahu k člověku, zvířeti nebo rostlině.

Dotknu-li se něčeho v přírodě v určitém okamžiku, ať už myšlenkami nebo rukama, svými vnitřními i vnějšími záměry, pak v tom okamžiku přenáším jemnou energii, zvláště pak síly poznamenané měsíčními fázemi a postavením Měsíce ve Zvěrokruhu – jako čočka,

kteřá spojuje rozptýlenou energii do jednoho bodu, v němž je účinek větší, než má energie rozptýlená.

Tyto síly, abychom zůstali u našeho příkladu, působí tak silně, že dokonce „dotek“ už uskladněných brambor působí různě, vždy podle daného okamžiku. Zjistíme-li, že se brambory předčasně kazí, protože byly sklizeny a uskladněny ve „špatném“ okamžiku, lze ještě mnohé zachránit, když je v příznivém dni přeskladníme. Naopak je možné někdy pozorovat, že brambory uskladněné ve sklepě se najednou začnou kazit, jestliže se jich někdo v nepříznivém termínu „dotkne“ a pohne jimi – například když si bere menší zásobu do kuchyně.

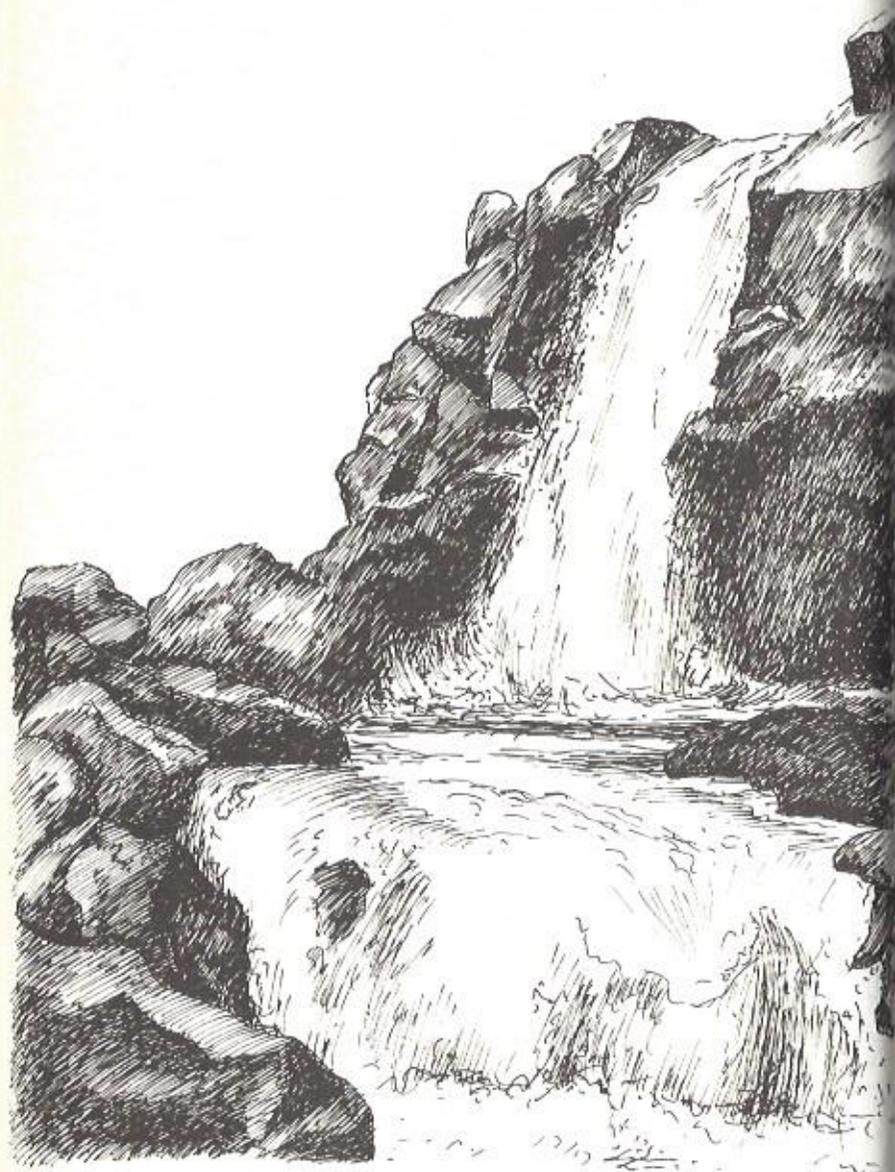
Mnohé zdánlivě protichůdné zkušenosti získané za všedních dnů v léčitelství, v zahradě, v přírodě i domácnosti tak možná najdou vysvětlení. Princip lze snadno aplikovat na všechna pravidla uvedená v této knize.

Tabulka znamení Zvěrokruhu

Následující tabulka je důležitou pomůckou. Poskytuje přehled o různých účinných impulzech jednotlivých znamení Zvěrokruhu – na části těla, části rostlin, kvalitě výživy atd. a ukazuje nejpoužívanější symboly pro znamení Zvěrokruhu, aby vám usnadnila vyhledávání a identifikaci znamení v kalendářích v dodatku knihy. Okopírujte si tabulku a svěřte se jí, ať vás provází knihou.

Tabulka znamení Zvěrokruhu

Znamení Zvěrokruhu	Symbol nový starý	Část těla	Systém orgánů	Část rostliny	Živel	Stoupající/klesající	Kvalita živiny	Kvalita dne
Beran		hlava, mozek, oči, nos	smyslové orgány	plod	ohněň	☺	bílkovina	teplý den
Býk		hrdlo, orgány řeči, zuby, čelisti, krk, mandle, uši	krevní oběh	kořen	země	☺	sůl	chladný den
Bliženci		ramena, paže, ruce, plíce	systém žláz	květ	vzduch	☾	tuk	vzdušný, světlý den
Rak		hrud, plíce, žaludek, játra, žluč	nervový systém	list	voda	☾	uhlohydrát	mokřý den
Lev		srdce, záda, bránice, krevní oběh, tepny	smyslové orgány	plod	ohněň	☾	bílkovina	teplý den
Panna		trávicí ústrojí, nervy, slezina, slinivka břišní	krevní oběh	kořen	země	☾	sůl	chladný den
Váhy		kyčle, ledviny, močový měchýř	systém žláz	květ	vzduch	☾	tuk	vzdušný, světlý den
Štír		pohlavní orgány, močovod	nervový systém	list	voda	☾	uhlohydrát	mokřý den
Střelce		stehna, žíly	smyslové orgány	plod	ohněň	☺	bílkovina	teplý den
Kozoroh		kolena, kosti, klouby, kůže	krevní oběh	kořen	země	☺	sůl	chladný den
Vodnář		bérce, žíly	systém žláz	květ	vzduch	☺	tuk	vzdušný, světlý den
Ryby		nohy, prsty u nohou	nervový systém	list	voda	☺	uhlohydrát	mokřý den



II.

Žít zdravě, uzdravovat se a zůstat zdraví v souladu s měsíčními rytmy

*Myslíš, že můžeš vzít do ruky veškerenstvo
a zdokonalit je?
Nevěřím, že se to dá dělat.*

*Veškerenstvo je svaté.
Nemůžeš je udělat dokonalejším.
Chceš-li je změnit, zničíš je.
Chceš-li je zadržet, vyklouzne ti.*

*A tak jsou věci někdy napřed, někdy pozadu;
někdy je dýchání těžké, někdy dýcháš bez námahy;
někdy je tu síla a někdy slabost;
někdy je člověk nesen vzhůru, někdy tlačěn dolů.*

*Proto se moudrý vyhýbá přehánění, neuměřenosti
a sebeuspokojení.*

(Lao-c')

Úvahy o zdraví

Každý člověk si myslí, že ví, co zdraví znamená. A přece ještě před několika lety zcela oficiálně definovala Světová zdravotnická organizace zdraví jako „nepřítomnost nemoci“ – snad proto, že lidé zdraví považují za „největší poklad“, právě když je postrádají. Přesto nemůže být nic prav-