

The background of the book cover is a deep blue, textured surface. At the top, there are three yellow stars. On the left side, there is a large yellow crescent moon with a red ladder leaning against it, extending from the bottom towards the moon. At the bottom of the cover, there is a partial view of the Earth, showing blue oceans and green landmasses. The title 'Magická moc Luny' is written in large, stylized letters, with 'Magická' and 'moc' in white and 'Luny' in orange. Below the title, the subtitle 'Výživa a péče o tělo v souladu s lunárními a přírodními rytmy' is written in white. The publisher's logo 'IKAR' is in the bottom right corner.

Johanna Paunggerová
Thomas Poppe

Magická moc Luny

Výživa a péče o tělo
v souladu s lunárními
a přírodními rytmy

IKAR



Máte již dost zázračných diet, zaručených
receptů na zdraví a krásu a rozporuplných
pravidel životosprávy?

Pak je tato kniha přesně to, co hledáte!

Jsou v ní ověřené rady a tipy týkající se všech
oblastí správné výživy a péče o tělo, jako

- měsíční kúra
- síla intuice
- typ alfa a omega
- výživa pro nové tisíciletí
- nadčasová kulinářská tajemství
- péče o tělo v harmonii s pohybem Měsíce
- síla bylin
- putování tělem a zvěrokruhem



Obsah

7	O vlastní věci – díl 1
10	O vlastní věci – díl 2
13	I/O stavu věci
15	1/ O SPRÁVNĚM OKAMŽIKU - LUNÁRNÍ A PŘÍRODNÍ RYTMY
15	Co věděli o Měsíci v minulosti
22	Novoluní
22	Přibývající Měsíc
23	Úplněk
23	Ubývající Měsíc
24	Měsíc ve zvěrokruhu
27	Okamžik doteku
29	Lunární kalendář – jediný nástroj
33	2/ PŘÍBĚH O TŘECH DNECH
35	Ničení, které neničí
43	Hygiena a čistota – za každou cenu?
45	Zákazník je pán
49	Pod čarou
51	3/ PRAVDA O CENĚ
58	4/ O ŽIVÉ INFORMACI
73	II/ Od měsíční kúry po výživu pro celé tělo
74	Síla volby
75	O hmotnosti divokých zvířat
77	1/ CIT
80	První krok: bez doplňků!
84	Odvykání

Johanna Paungger, Thomas Poppe
ALLES ERLAUBT! Zum richtigen Zeitpunkt

Copyright © 1998 by Wilhelm Goldmann Verlag
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten
Translation © 2000, 2008 by Jaromíra Borecká
Cover design © 2008 by Jana Šťastná
Czech edition © 2008 by Euromedia Group, k. s.

ISBN 978-80-249-1084-0

87	Druhý krok: „Měsíční kúra“
95	Odlehčovací a postní dny
97	Zkoušky chuti
98	2/ NA CESTĚ K VÝŽIVĚ NOVÉHO TISÍCILETÍ
99	Typ alfa a typ omega
114	Dvě strany jedné mince
116	Alfa a omega pod jednou střechou
121	Výživa budoucnosti
124	Slané dny – Býk, Panna, Kozoroh
124	Olejové dny – Blíženci, Váhy, Vodnář
125	Sacharidové dny – Rak, Štír, Ryby
126	Ovocné a bílkovinné dny – Skopec, Lev, Střelec
128	3/ NADČASOVÁ KUCHARSKÁ TAJEMSTVÍ – NADČASOVÁ PRAVIDLA VÝŽIVY
129	Moudrost ze země pestrých jídel
130	Barvy jednotlivých znamení zvěrokruhu
133	Působení barev v lunárním rytmu
142	Síla bylin
144	Pozor při dávkování?
145	Troji tajemství bylin
148	Správný okamžik pro zacházení s kuchyňskými bylinkami
149	Tipy v pestrém pořadí
173	III/Jak se cítit dobře ve své kůži – péče o tělo ve správný okamžik
178	1/ NAŠE PLEŤ – JAKÁ JE A CO UMÍ
186	2/ TŘI NEJDŮLEŽITĚJŠÍ TYPY PLETI A PÉČE O NĚ
187	Řídký případ: normální pleť
187	Suchá pleť
188	Mastná pleť

190	3/ PLEŤOVÝ PŘÍPRAVEK ČÍSLO 1 – O SÍLE VODY
196	4/ PUTOVÁNÍ TĚLEM A ZVĚROKRUEM
198	Skopec
198	Peeling
200	Co dělat při akné?
200	Zdravé oči
201	Plastické operace – korekce obličeje
202	Býk
203	Síla šalvěje ve dnech Býka
203	Péče o zuby a sanace chrupu
206	Blíženci
206	Masáže
209	Rak
209	Nejjednodušší cesta k hezkému poprsí
211	Lev
211	Mít hřivu jako lev
214	Panna
215	Gymnastika
216	Péče o vlasy
216	Váhy
216	Prevence strií
217	Štír
218	Přirozená intimní péče
221	Sedací koupel
221	Hemoroidy
222	Střelec
222	Prostředek proti celulitidě
223	Bylina proti rozšířeným cévkám

223	Kozoroh
223	<i>Hluboké čištění pleti</i>
224	<i>Alergeny</i>
224	<i>Přátelství se sluncem</i>
226	<i>Péče o nehty</i>
226	<i>Depilace</i>
227	Vodnář
227	<i>Péče o lýtka</i>
228	<i>Křečové žíly</i>
228	Ryby
229	<i>Péče o nohy a prsty na nohou</i>
229	<i>Zarostlé nehty</i>
229	<i>Odstranění zrohovatělé kůže</i>
230	<i>Ošetřování bradavic na nohou</i>
231	<i>Kožní plísň, plísň na nohou a nehtech</i>
231	<i>Střihání vlasů v nevhodný okamžik?</i>
231	<i>Nejlepší na konec – masáž reflexních zón na nohou</i>
234	Zdravá výživa, rozumná péče o tělo, opravdová krása
239	Rejstřík

O vlastní věci – díl 1

Často se mě za ta léta lidé překvapeně ptají: „Jak to, že toho tolik víte o Měsíci, o zdraví, o výchově dětí a podobných věcech? Vlastně by vám mělo být alespoň sto let!“ S údivem potom mnozí zjistí, že když vyšla naše první kniha, bylo mi šestatřicet.

Při myšlence, že toho „hodně vím“, se téměř stydím a kdybych k tomu měla vlohy, určitě bych se červenala. Pokud jsem totiž kdykoli v životě propadla opravdové panice, pak většinou tehdy, když jsem si uvědomila, jak málo my, lidé, víme. Přišla jsem na svět s neukojitelnou touhou po poznání, od prvního dne. Má zvědavost se nezaměřovala na jednotlivé části věcí (typ: „Z čeho se skládá...?“), nýbrž na jejich souhrn – na souvislosti. Až teprve mnohem později jsem zjistila, že se tak pohybuji proti proudu. Každý zkoumal jednotlivosti, zatímco mě zajímalo jejich skloubení. Například mě zajímalo, proč lidé se stejnou chorobou mají i mnoho dalších společných vlastností, i vnějších. Často se ukáže, že jejich život se vyvíjel za stejných okolností, mají stejný pohled, stejný vkus ohledně oblékání a barev, podobná povolání, dokonce i typově a charakterově podobné partnery a také stejné formulují stížnosti a nářky na život. Hlavně jsem ale u takových lidí vypožadovala stejné *jídelní a stravovací návyky*. A samozřejmě jejich shodu s daným postavením Měsíce.

Je to už tak dávno, že to nyní mohu s trochou studu přiznat: Radost z pozorování zacházela tak daleko, že jsem si tímto způsobem někdy přivydělávala peníze: S ostatními dětmi jsem se sázela, co si určitý host dnes v restauraci vybere z jídelního lístku. Téměř vždycky jsem se strefila.

Měla jsem velké štěstí, že jsem pod jednou (velkou) střechou vyrůstala s mnoha sourozenci, s rodiči a prarodiči. Tak jsem přirozeně získávala dennodenně více

podnětů k přemýšlení a studiu, než jich velkoměstský jedináček nasbírá za měsíc. Nepřetržitě jsem mohla srovnávat a studovat člověka a přírodu. Rutina se mohla do mého života vplízt jen těžko.

Každý den byl naplněn novými pocity, novými radostmi a obavami, novými nadějemi a zklamáními, novými myšlenkami a nejbáznivějšími nápady, čím bych jednou „chtěla být“.

Zkrátka, zatímco jiní lidé cítí touhu po domově, já již od malička cítila touhu po dálkách, poháněnou mou neukojitelnou zvědavostí poznat malé i velké souvislosti. Jako dítě jsem samozřejmě nemohla nic moc dělat, protože touha po dálkách by automaticky znamenala „ pryč od rodiny“. A ačkoliv jsem vždy v životě chtěla uskutečnit *spoustu věcí*, myšlenka na odchod od rodiny se mi nelíbila.

V patnácti letech jsem to už přesto nevydržela a já, holka z venkova, jsem se stěhovala do velkoměsta Mnichova. Konečně, jak jsem doufala, konečně se tam naučím, co jsem se nemohla naučit u nás doma.

Dodnes jsem tohoto dobrodružství nikdy nelitovala. Byla jsem ale strašně zklamaná, když jsem zjistila, co to je městský život: povrchnost, odcizení, ztráta orientace, naprostá absence znalosti lidí, naprostá absence znalosti těla, nikdo nedbal na souvislosti, všechno běželo podle schématu, hodinek, podle zvyku – a pokud možno bez pravých citů a upřímných slov. Vnitřně jsem prožila hroznou dobu, ale velká chuť naučit se všemu, co si městští lidé myslí, že umějí, byla silnější než všechno ostatní. Cítila jsem se jako zlatokop u skály, která v sobě nemá žádné zlatonosné žíly (což jsem ale dlouho nevěděla).

Léta jsem už nemyslela v přirozených souvislostech, což přirozeně mělo své následky a ty byly katastrofální. Ale pak s tím byl konec.

Dnes zase žiji podle svých nejniternejších pocitů, podle citu. Je to pro mě jediná možnost, jak žít v souladu sama se sebou a svou rodinou. Běžné nejasnosti a sporné body projednáme spolu, společně hledáme

vychodisko. Což neznamená, že jsme každý den spokojení.

Dnes zase často vzpomínám na mládí, zvláště když přijedou na návštěvu sourozenci s dětmi. Pak znovu prožívám samozřejmost souvislostí v přírodě a v nás, lidech. Veškeré stravovací návyky v naší rodině, získané od matky a dědečka, dávají jasný smysl, a všichni sourozenci, kteří se později nedrželi svých pocitů, byli přechodně nemocní nebo měli nadváhu. Přitom je tak snadné zaposlouchat se do sebe a rozpomenout se.

Vše, co jste jako dítě nechtěli jíst, nepotřebujete ani v dospělosti. Všechno, co jste jako dítě milovali a dobře snášeli, snášíte – samozřejmě s výjimkami – i jako dospělý. Chceme vám pomoci rozpomenout se na tuto moudrost a důvěřovat jí. Chceme vám pomoci touto knihou, která mnohé, co jste o zdravé výživě a rozumné péči o tělo věděli, obrací vzhůru nohama.

Mějte odvahu představovat si a přát si sami sebe takové, jací byste chtěli být. Ne nemocní a slabí, ale zdraví a šťastní. Jezte a žijte podle toho! To vám ze srdce přeje

JOHANNA PAUNGEROVÁ-POPPEOVÁ

O vlastní věci – díl 2

Když jsem poprvé uslyšel od své ženy: „Vyzkoušej přeci zelený čaj,“ ještě jsem netušil, co to pro mě bude znamenat.

Po určitou dobu v mém životě jsem na výživu příliš nedbal. Jedl jsem, na co jsem měl zrovna chuť, i když mi můj cit říkal: To pro tebe není. O půlnoci jsem například snědl horu špaget nebo ve dvě ráno tři smetanové jogurty, a když jsem si to mohl dovolit, tak třeba krabí maso s chlebem ve čtyři ráno – a tyhle všechny „normální“ eskapády se odehrávaly krátce před spaním. To, že moje hmotnost výrazně nestoupala, bylo vyváženo náročným sportováním.

Káva byla elixír života. Klidně jsem si dal v jednu v noci dva šálky. Ani po nich jsem se spaním problému neměl. Ráno jsem sice od svých šestnácti, kdy jsem s kávou začal, potřeboval delší čas, abych se zahřál na „provozní teplotu“, ale to mi nepřípadlo divné. Nějak samozřejmě jsem tento fakt přijal. Stejně samozřejmě jako přijmete fakt, že po školní party a čtyřech hodinách spánku vstáváte jako rozlámání.

Ale člověk stárne a tělo sice snese hodně, ale ne všechno a ne pořád. Johanna mi doporučila zelený čaj poté, co jsem jí řekl, že po šálku kávy jsem kupodivu často hrozně unavený a někdy bych po něm v sedě usnul.

Řekla mi: „Vyzkoušej zelený čaj. Uvidíš za týden. Vždycky se přece můžeš vrátit ke kávě. Možná, že je na čase něco udělat s naší výživou, jak to znám z dřívějška.“

Mé zkušenosti za ten týden, kdy jsem pil zelený čaj (a po kterém jsem se už nikdy kávy znovu nedotkl, i když jsem ji předtím pil třicet let), a zkušenosti s pozvolnou změnou způsobu výživy, která následovala, vedly k rozhodnutí napsat tuto knihu.

Musel jsem svou ženu uvést na pravou míru, když

tvrdila, že přece „každý ví o existenci dvou různých typů člověka, kteří potřebují rozdílnou výživu“. Jako zcestovalý průměrný městský člověk jsem jí totiž mohl ujistit, že toto vědění je málo rozšířené a že ještě neexistuje ani označení pro oba typy. „Dělník“ a „vzdělanec“, „remeslník“ a „organizátor“, „člověk činu“ a „myslitel“, „ranní typ“ a „večerní typ“ – takové a podobné párové výrazy, jak byly používány v minulosti, se z pochopitelných důvodů dnes již používat nedají nebo jsou zavádějící. Proto jsem navrhl dva nové pojmy: *typ alfa* a *typ omega*. Johanna pak přiznala, že jí bylo samozřejmě nápadné, jak málo lidí se správně stravuje. Myslela si ale, že to dělají „dobrovolně“.

Tím, jak jsem se zabýval dvěma základními typy lidí, jsem najednou uviděl spoustu dříve nesrozumitelných věcí v jiném světle. Přemýšleli jste již někdy o tom, proč lidé nepopřejí sluchu naléhání vědců a lékařů, aby omezili nebo zcela vyloučili ze svého jídelníčku přeslazené dorty a tučné maso? Protože jim to tak chutná? Kvůli nedostatku disciplinovanosti? Určitě také, ale dnes již znám hlavní příčinu. Jak zní to přísloví? „*Co je dobré pro jednoho, nemusí být dobré pro druhého.*“

Rafinovaný cukr a výběrová pšeničná mouka škodí každému bez výjimky, ale ne každému stejnou měrou. Víme, že cukr je nezdravý, ale zkrachovala kvůli tomu někdy nějaká čokoládovna? Nebo cukrárna? Víme o škodlivosti cholesterolu, ale zbankrotoval proto řezník nebo se zavřel stánek s hamburgery?

Ne.

Obraty klesají, až když se lidé dozvídají, co rozumí zemědělské velkopodniky pod „chovem dobytka“ a že v hamburgerech nebo sváteční pečení byly objeveny hormony a medikamenty.

A také proto, že lidé postupně začínají znovu objevovat souvislosti a potřeby těla. Díky bohu tuto schopnost ještě zcela neztratili!

Například máslo je pro někoho elixírem života až do vysokého stáří, zatímco druhé pomalu a plíživě osla-

buje. Káva může někomu sebrat poslední zbytky elánu a vyvolat u něho únavu, zatímco jiné provází tento nápoj až k devadesátce, oslavené ve zdraví a pohodě. Pšeničná mouka může z někoho plíživým způsobem udělat ruinu, zatímco pro jiné je nepředstavitelné zahájit den jinak než s křupavou bagetou. Tato kniha vám vysvětlí, proč takové rozdíly existují.

Každý člověk je v takové míře individuální, že hraničí s domýšlivostí říkat některé věci paušálně. V konečném důsledku existují jen a jen konkrétní případy. To platí téměř ve všech oblastech života – také u výživy a péče o tělo. Statistika nemá v lidské oblasti a oblasti zdraví člověka co pohledávat. Pořád je lepší sníst něco „nezdravého“ s chutí a láskou než něco „zdravého“ ze strachu před nadváhou.

Jsem rád, že dnes mohu s vámi takové a podobné prastaré vědomosti sdílet, zvláště proto, že jsem mohl pocítit a vychutnat jejich blahodárné působení na vlastní kůži. Samozřejmě trvalo léta, než jsem vše plně pochopil, stejně jako tehdy při první knize *Neznámá moc Luny*, ale dokázal jsem to.

Věřím, že pro spisovatele neexistuje nic krásnějšího než přinést světu něco opravdu hodnotného. Zvláště radovat se budou věrní čtenáři našich předcházejících knih a kalendářů, protože námaha spojená se sebe-pozorováním teď bude odměněna a projde dalším důležitým rozvojem.

Tato kniha přináší malou revoluci. Ať vám tyto vědomosti přinesou stejný užitek a potěšení jako mně.

*Je dovoleno vše –
pokud se to dělá s láskou a citem.
A ve správný okamžik.*

THOMAS POPPE

I/ O stavu věci

*Bože, dej nám pokoru
přijmout to, co se nedá změnit,
dej nám odvahu
změnit, co je změnit třeba
a dej nám moudrost,
abychom jedno od druhého dokázali odlišit.*

ANONYM

Cesta, kterou s vámi v této knize chceme projít, má různá zastavení. Nejprve bychom vám chtěli přiblížit *správný okamžik*. Zdravá výživa a rozumná péče o tělo – obě tato odvětví mohou profitovat z vědomostí o lunárních rytmech. V určitém ohledu nejsou bez lunárních rytmů myslitelná. Možná jste si tuto knihu koupili proto, že jste již slyšeli o jejich pozitivním působení v mnoha oblastech života, anebo proto, že jste již nasbírali zkušenosti z našich dosavadních děl*. Pak byste vlastně mohli následující kapitolu vynechat anebo přechíst si ji jen pro osvěžení znalostí.

Nechceme ale žádného čtenáře nutit, aby si dřív, než otevře tuto knihu, přečetl naše předchozí práce. Proto najdete na několika stránkách shrnutí toho, jak významnou roli hrají při volbě správného okamžiku pro mnoho záměrů v každodenním životě fáze Měsíce a postavení Měsíce ve zvěrokruhu. A jak velkým přínosem je aplikace těchto vědomostí – v každé oblasti života.

Náš cíl je zdravá výživa a rozumná péče o tělo. K dosažení tohoto cíle nutně potřebujete pár informací

* Z vlastní síly (nakladatelství Goldmann, Mnichov). *O správném okamžiku* (nakladatelství Irisiana, Mnichov). *Renovace, stavba domu, zpracování dřeva – ve správný okamžik* (nakladatelství Goldmann, Mnichov). *Česky Neznámá moc Luny* (nakladatelství Ikar, Praha).

o stavu věcí. Co to znamená „zdravá výživa“ a jak je to s kvalitou našich potravin obecně? Kdo nevidí žádný smysl ve vydávání větší námahy nebo více peněz za plnohodnotné přírodní produkty, kdo nezná souvislosti, pro toho budou rady o zdravém vaření a využívání přírodních látek při péči o tělo v nejlepším případě nudné. Informace o souvislostech vám ovšem může poskytnout dostatek inspirace a vytrvalosti, abyste postoupili o kousek dál.

Dále vám chceme pomoci probudit vaše smysly. Člověk, který se celý život stravuje „normálně“ – v restauracích nebo kantýnách, jí produkty z polotovarů a produkty masového a agrárního průmyslu, má často potlačené nebo zcela ochromené smyslové vnímání. Rozlišovací schopnost mezi zdravou a „běžnou“ stravou mu chybí.

Teprve když budete moci znovu důvěřovat svým smyslům a vaše tělo bude opět jasně rozlišovat mezi uměle vyhnáným rajčetem ze skleníku a přirozeně vypěstovaným rajčetem, pak se budete moci zaměřit na poslední a nejlepší zastavení na naší cestě: na objevování zdravé výživy *pro své tělo*. Tato kapitola se svými radami a pokyny vám může přinést nejedno odhalení.

Chtěli bychom stát při vás, až se touto knihou budete prokousávat – v pravém slova smyslu. Není od věci si v knize rychle zalistovat, abyste ještě více povzbudili svou zvědavost. My, když dostaneme do ruky novou knihu, to neděláme jinak. Ale vy chcete jistě z této knihy mít co největší užitek. A to jde nejsnadněji, když ji budete číst postupně. Postupně budete přemýšlet, zkoušet, ochutnávat, cítit a probouzet své smysly.

Předkrm, hlavní jídlo, moučník. Správné pořadí ve správný okamžik.

A ještě jedna poznámka, než se do toho dáme: Někdy je čerstvý salát před hlavním jídlem to nejzdravější a nejlepší. A někdy je salát, který chutná nahořkle, to vůbec nejlepší. V následující kapitole stojí věci „nahořklé“, které vám možná nebudou po chuti. Prosím,

důvěřujte nám: o to prospěšnější a lepší budou další kapitoly. Řadu nepříjemných pravd nelze jen tak zamést pod koberec, když má být konečný výsledek k něčemu dobrý. Pod kobercem není místo pro pravdu, když bez ní neexistují žádné schůdné cesty.

Prejeme vám dobrou chuť!

1/ O správném okamžiku – Lunární a přírodní rytmy

Co věděli o Měsíci v minulosti

Je to zvláštní. Člověk provozuje určité umění – po tisíciletí, tak samozřejmě, jako žijí ryby ve vodě, a s takovou účelností a úspěšností, s jakou se věnuje jen činnosti, kterou potřebuje k přežití a k utváření svého života.

A najednou – téměř přes noc, v průběhu několika let upadne toto umění v zapomenutí!

Je to, jako by se ptáci přes noc odnaučili létat a rozhodli se prohlásit umění létání za přežitek starých časů. Jako kdyby řekl orel jestřábu: „Létání? Ano, to by bylo pěkné. Ale pěšky je to jistější...“

Mluvíme o umění dělat věci ve správný okamžik. O prastarém vědění o vlivu přírodních a lunárních rytmy, na které po několik desetiletí zapomínáme, s negativními důsledky pro člověka i přírodu.

Není řeč o exotickém vědění pocházejícím odněkud z údolí Tibetu, mluvíme o celosvětovém vědění, rozšířeném od Aljašky po Ohňovou Zemi, od Filipín po Nový Zéland. Zemědělci, zahradníci, léčitelé, řemeslníci, obchodníci se dřevem – všude žili „s Měsícem“, podobně jako moderní člověk žije s televizí. Ani ve snu by je nenapadlo sklízet, léčit a stavět dříve, než se podívali na postavení Měsíce.

Když chcete odklon od tohoto vědění postihnout v několika větách, musíte si představit člověka naší