

БОЛЕЕ 750 000 ЧИТАТЕЛЕЙ

Иоганна ПАУНГГЕР • Томас ПОППЕ

Разрешено ВСЁ!



ВСЁ В НУЖНЫЙ
МОМЕНТ



Красота и здоровье тела
в гармонии с лунными ритмами

**Иоганна Паунггер
Томас Поппе**

**Разрешено всё! Красота и
здоровье тела в гармонии
с лунными ритмами**

Серия «Лунные ритмы»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42249429

*Разрешено всё! Красота и здоровье тела в гармонии с лунными
ритмами:*

ISBN 978-5-9573-0295-7

Аннотация

Работы И. Паунггер и Т. Поппе получили признание во всем мире. В своих трудах авторы в интересной форме доносят до миллионов читателей ценнейшие знания о лунных ритмах и их влиянии на жизнедеятельность человека. В книге «Разрешено всё!» вы познакомитесь с секретами правильного питания и ухода за телом, которые помогут поддержать красоту и здоровье не только тела, но и души. Включенные в книгу лунные календари позволят без труда определить фазу Луны и ее положение в одном из знаков зодиака. Для широкого круга читателей.

Содержание

Личное дело – часть 1	6
Личное дело – часть 2	11
О положении вещей	16
О нужном моменте – лунные и природные ритмы	23
Знания о Луне в прошлом	23
Новолуние	34
Молодая Луна	35
Полнолуние	36
Ущербная Луна	37
Луна в Зодиаке	37
Момент прикосновения	42
Лунный календарь – уникальный инструмент	44
Конец ознакомительного фрагмента.	48

**Иоганна Паунггер,
Томас Поппе**

**Разрешено всё! Красота и
здоровье тела в гармонии
с лунными ритмами**

© 2004 by Wilhelm Goldmann Verlag, a division of
Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

© Издание на русском языке, оформление. ОАО Изда-
тельская группа «Весь», 2004



Личное дело – часть 1

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

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

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

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

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

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

В общем, если всем остальным людям хорошо знакомо чувство тоски по всему родному и близкому, то мне с самого раннего детства была известна тоска по чему-то далеко-

му и неизвестному, эта тоска подпитывалась неугасаемым любопытством, мне всегда хотелось выяснить взаимосвязи. Ребенком я не могла сделать ничего серьезного, что вполне естественно, ведь удовлетворить тягу к новому и неизведанному можно только «вдали от семьи». Хотя планов у меня было очень много, мысль расстаться с семьей мне совсем не нравилась.

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

Я ни о чем не жалею, но до сих пор помню свое разочарование, которое наступило с осознанием того, что же такое на самом деле жизнь в большом городе: поверхностность, отчуждение, отсутствие всяческих ориентиров, абсолютное незнание людей и собственного тела, люди, не признающие и не задумывающиеся о взаимосвязи всего сущего, жизнь по схеме, по минутам, по раз и навсегда установленному порядку – полное отсутствие чувств и искренних слов. Я пережила ужасное время, но у меня было огромное желание изучить то, что якобы уже все известно городским жителям. Мне казалось, что я ищу золото в шахте, в которой нет никаких драгоценных металлов. Правда, о том, что их нет, я очень долго даже не подозревала.

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

ступил конец.

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

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

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

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

Иоганна Паунггер-Поппе

Личное дело – часть 2

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

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

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

Но никто из нас не становится моложе. Организм, конечно, продолжает выдерживать многое, но не все и не всегда.

Иоганна посоветовала мне попробовать зеленый чай, когда я сказал, что иногда после кофе чувствую себя очень усталым и могу заснуть в любом положении и в любом месте, что меня сильно удивляет.

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

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

Занимаясь двумя основными типами питания, я внезап-

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

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

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

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

Возможно, животное масло до глубокой старости останется вашим эликсиром жизни, а другим людям масло приносит

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

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

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

Я думаю, что для писателя нет ничего более прекрасного, чем донести до читателя нечто действительно ценное. Особенно обрадуются самые верные наши читатели, которые не

покидают нас с момента выхода первой книги и первых лунных календарей. Теперь их верность будет вознаграждена: люди получают новую информацию для размышлений.

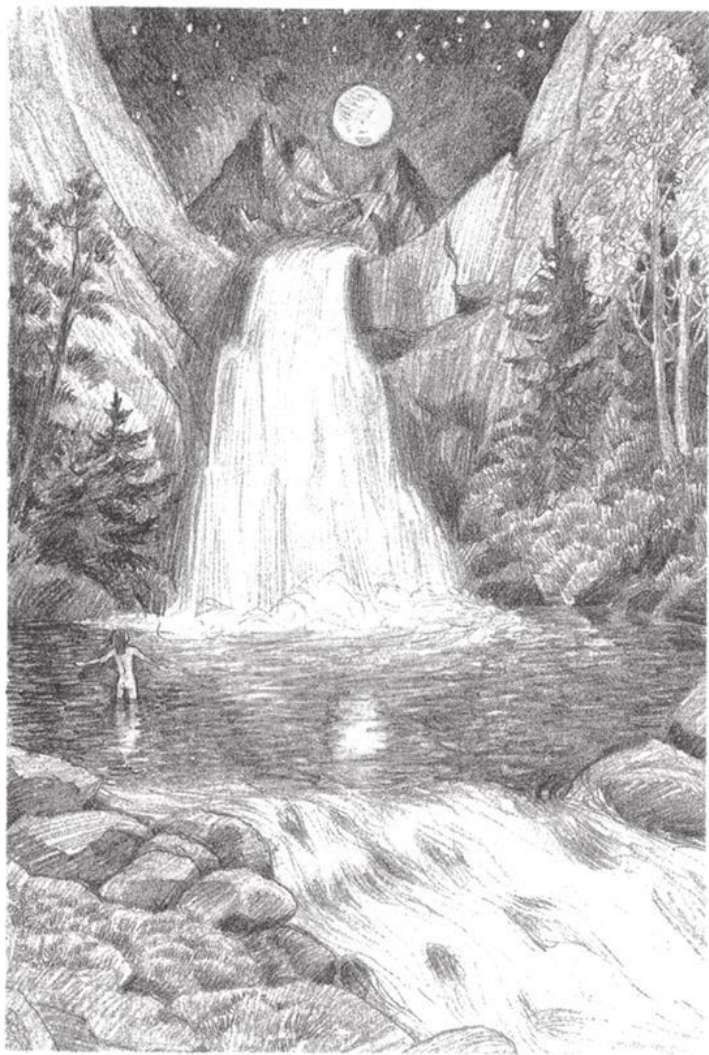
Эта книга совершит маленькую революцию. Пусть эти знания окажутся для вас такими же полезными и приятными, как для меня.

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

Томас Понпе

О положении вещей

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



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

Мы ни в коем случае не хотим заставить своих читателей познакомиться со всеми нашими произведениями, прежде чем открыть книгу, которую вы держите в руках. Именно поэтому несколько страниц посвящены краткому обзору того, какую важную роль фаза Луны и ее положение в зодиаке играют при выборе нужного момента для решения тех или иных бытовых проблем и как полезно использовать эти знания, чем бы вы ни занимались.

Чтобы питание и уход за телом были эффективными, необходимо дать некоторую информацию о положении вещей. Что же такое «правильное питание», и какого качества должны быть продукты? Для тех, кто не собирается тратить усилия или деньги на приобретение экологически чистых полноценных продуктов, кто не имеет представления о вза-

имосвязи всего сущего, наши советы по поводу кулинарии и ухода за кожей (при котором тоже нужно использовать только натуральные средства) покажутся, в лучшем случае, скучными. Но информация о взаимосвязях может показаться достаточно интересной для того, чтобы прочитать еще хотя бы несколько страниц.

Затем мы хотели бы помочь пробудить ваши чувства. Если вы долгое время питались в столовых или кафе, если вы покупаете готовые продукты или полуфабрикаты крупных сельскохозяйственных предприятий, то ваши чувства притупились или даже полностью парализованы. У вас нет возможности отличить полезное питание от обычного.

Только когда вы снова будете доверять своим чувствам, когда ваш организм ощутит разницу между тепличными помидорами и помидорами, выращенными в открытом грунте, вы сделаете остановку на последней, самой замечательной станции: вы сможете разобраться, какое же питание необходимо лично вам. Глава, в которой содержатся советы и указания по этому вопросу, может стать для вас настоящим откровением.

Нам хотелось бы, чтобы эту книгу вы читали медленно, буквально «пережевывая» каждое слово. Никто вам не запрещает быстро пролистать ее, чтобы пробудить свое любопытство. Мы поступаем с новыми книгами точно так же. Но ведь вы хотите получить от этой книги известную выгоду. Проще всего это сделать, читая все по порядку. И задум-

мываться обо всем по очереди, экспериментируя, пробуя на вкус, ощущая и пробуждаясь.

Сначала закуска, потом горячее и лишь потом десерт. Все по очереди. И все в нужный момент.

И еще одно, прежде чем действительно начать: иногда самое полезное перед горячим – салат из свежих овощей.



А иногда необходим салат с горчинкой. В следующей главе есть вещи, которые имеют горьковатый привкус. Пожалуйста, доверьтесь нам, тогда вам проще будет «переварить» наши советы. Иногда истину не следует замечать в темный

угол, ведь ее плодами можно воспользоваться. Пыльный темный угол – это не самое лучшее место для истины. Ведь без нее невозможно идти дальше.

Мы желаем вам приятного аппетита!

О нужном моменте – лунные и природные ритмы

Знания о Луне в прошлом

Иногда происходят удивительные вещи: на протяжении тысячелетий человек занимается неким искусством, чувствуя себя при этом, как рыба в воде. Это искусство помогает ему реализовывать его способности, выполнять свою работу эффективно и с минимальными затратами. Это искусство помогает ему выжить и организовать свой быт так, как хочется.

И вдруг – как по мановению волшебной палочки – за несколько лет это искусство забывается, как будто его никогда и не было!

Это равнозначно тому, что птица за одну ночь разучилась летать и решила объявить свободное парение в воздухе устаревшим суеверием. Представьте себе, как орел говорит ястребу: «Летать? Может быть, это и неплохо. Но пешком оно как-то надежнее...»

Речь идет об искусстве находить нужный момент для любого дела. О влиянии природных и лунных ритмов, от которых несколько десятилетий назад мы отказались, что имело самые неприятные последствия и для человека, и для при-

роды.

А ведь это не какие-то экзотические знания, пришедшие к нам из тибетских высокогорий, нет; это то, что использовали люди всего мира от Аляски до Огненной Земли, от Филиппин до Новой Зеландии. Крестьяне, садовники, лекари, ремесленники, торговцы лесом – все жили по лунным правилам подобно тому, как современный человек живет, ориентируясь на программу телепередач. Ни в каком самом ужасном сне им не пришло бы в голову собирать урожай, лечить больного, строить дом, не выяснив предварительно положение Луны.

Если вы хотите коротко сформулировать последствия отказа от знаний о Луне, то представьте себе современного человека здоровым и крепким юношей, который зачем-то ходит на костылях. В один прекрасный момент мышцы его ног атрофируются настолько, что ему захочется купить инвалидную коляску, потому что «так удобнее».

Почему же он так поступает? Да просто-напросто производитель костылей придумал ловкий рекламный трюк, который сильно подействовал на юношу. Вам даже не представить, сколько в наше время таких производителей костылей, которые работают в тесном сотрудничестве с магнатами инвалидных колясок...

Точно так же бездумно относились наши предки, воспринимавшие «искусство правильного выбора времени» как данность, к поведению современных людей, которые обраба-

тывают поля, когда им заблагорассудится, собирают урожай, стирают белье и лечат зубы в любое время. Что уж говорить о стрижке волос и уходе за собственным телом.

Наблюдение за явлениями природы, за поведением животных и растений, существование в гармонии и с теми, и с другими превратили наших с вами предков в настоящих мастеров, которые могли безошибочно выбрать нужный момент для любого дела.

Когда жизнь целых народов зависела от хорошего урожая, а современных ядовитых искусственных удобрений не было и в помине (и слава Богу!), то крестьянам всех предыдущих столетий не оставалось ничего другого, как привлечь к своему профессиональному мастерству искусство правильно выбрать время, особое внимание уделяя при этом движению Луны.

Феномены невозможно обосновать – а то, что мы не можем их обосновать, связано не с феноменами, а с нами.

Гиппократ

Личный опыт помог нашим предкам осознать следующее:

- оказывается, что многочисленные бытовые (и не только) действия испытывают на себе влияние природных ритмов; это касается заготовки дров и применения кулинарных рецептов, выпечки хлеба и переработки молока, стрижки волос и работы в саду, внесения удобрений в почву и стирки белья, применения лекарственных средств и операций, а также

многого другого;

- оказывается, что растения и животные в разные дни испытывают влияние разных сил, знание которых имеет решающее значение для сева, ухода и сбора урожая, а травы, собранные в разное время, воздействуют по-своему; продукты питания, приготовленные из собранных в разное время растений, по-особенному действуют на организм человека;

- оказывается, что оперативное вмешательство и медикаментозное лечение в один день могут быть очень полезными, а в другой день – абсолютно неэффективными, иногда даже вредными, зачастую это никак не связано с дозой и качеством лекарства и не зависит от искусства врача;

- оказывается, что многочисленные природные явления (погода, приливы и отливы, рождение, женский цикл и многое другое) связаны с движением Луны;

- оказывается, что дикие животные в своем поведении ориентируются на положение Луны. Например, птицы собирают «рабочие материалы» для строительства гнезда в совершенно определенное время, поэтому такие «жилища» быстро высыхают после дождя и не ломаются.

Если подвести итоги, то можно сказать, что наши предки жили с сознанием того, что успех их начинаний зависит не только от их способностей и качества орудий труда, но и от времени, когда они действуют. А правильный выбор нужного момента напрямую связан с фазой Луны и ее положени-

ем в зодиаке. Лунные знания были распространены по всему миру, от Аляски до Австралии, от Японии до Огненной Земли (свидетельством тому являются многочисленные записи и лунные календари). Несмотря на повсеместное использование, этот опыт постепенно перестал восприниматься всерьез.

Вам совсем необязательно отправляться в далекое путешествие, чтобы познакомиться с эффективностью знаний о лунных ритмах. Тот, кто путешествует по собственной стране с широко открытыми глазами, может обнаружить массу удивительных вещей: крестьянские избы и сараи, которым больше 600 лет, выиграли битву со временем, ветром, непогодой, огнем и льдом. А ведь в ту пору не применялись никакие защитные материалы. Современные дома, построенные из натуральной древесины, уже через несколько лет приходится пропитывать дорогими искусственными материалами. Иногда мы видим заборы, крепко стоящие в земле лет 40, а то и больше, хотя на другой стороне дороги притулился покосившийся забор с насквозь прогнившими столбами, приобретенными за большие деньги в строительном магазине меньше 10 лет назад. Объяснение столь замечательному факту найти очень просто, здесь нет абсолютно никакой тайны: правильно или ошибочно вы выбрали время для выполнения той или иной работы. Следует вовремя рубить деревья, обрабатывать их и ставить забор. Только в этом случае он будет крепким и прочным. Раньше мастера твердо придержи-

вались правил, по которым, например, деревья лучше всего рубить межу 21 декабря и 6 января. Сейчас, когда снова приобретает актуальность вопрос о безвредном лесоводстве и экологически чистом строительстве, знания о правильном выборе времени для заготовки древесины постепенно выходят на передний план. Это только один из многочисленных примеров того, как полезно снова вернуться к осознанию роли лунных ритмов в нашей жизни. Именно они способны вывести нашу планету из того жалкого состояния, в котором она находится.

Естественно, нашим предкам хотелось привести в систему свои знания о взаимосвязи движения Луны и распределения сил на Земле. Таким образом, появлялась возможность передавать эти сведения потомкам. Известным природным ритмам дали яркие, понятные обозначения и составили четкую наглядную схему, которая объясняла перспективы и позволяла планировать свою деятельность в соответствии с приближающимся воздействием.

Природа предоставила в распоряжение человека Солнце, Луну и звезды, что позволило выработать определенные принципы и составить лунный календарь.

Если выяснялось, что некий силовой импульс, полезный, например, для сбора урожая плодов, ощущается на земле в течение 2–3 дней в месяц, а Луна при этом всегда находится рядом с определенными звездами, то эти звезды можно было объединить в группу и дать ей название, соответствующее

характеру силового импульса.

Звезды становятся цифрами на табло звездного неба в так называемом зодиаке. Группа звезд превратилась постепенно в знак зодиака.

Наши предки обнаружили 12 силовых импульсов, каждый из которых имел свои особые свойства и цвет. Звездным группам, которые проходит Солнце (в течение года) или Луна (в течение месяца) во время одного из силовых импульсов, они дали 12 различных имен. Так возникли 12 знаков зодиака: Овен, Телец, Близнецы, Рак, Лев, Дева, Весы, Скорпион, Стрелец, Козерог, Водолей, Рыбы.

Теперь появилась возможность создать «звездные часы», то есть лунный календарь. Из него можно было узнать, какие влияния в настоящий момент особенно сильны, и можно было распланировать свою деятельность в соответствии с приближающимися импульсами.

Многие древние календари составлены согласно движению Луны, поскольку влияние сил, связанных с положением Луны в зодиаке, имеет для человека большее значение, чем влияние сил, связанных с положением Солнца. Наверное, вы об этом даже не подозревали! А ведь все наши «нефиксированные» праздники рассчитываются по положению Луны. Например, Пасху празднуют в первое воскресенье после первого полнолуния после начала весны.

Многие наши читатели на собственном опыте убедились, что правильное питание и разумный уход за собственным те-

лом, работа в саду и на поле, экологически чистое лесоводство и строительство, восстановление и сохранение здоровья оказываются куда менее проблематичными при правильном выборе времени, основанном на знаниях о природных и лунных ритмах. Все, что вам нужно, чтобы сделать свою жизнь более приятной, – это несколько грамм информации, полфунта терпения, щепотка уверенности в своих силах и – лунный календарь.

Как же такое могло произойти? В начале XX века эти бесценные знания были забыты буквально за одну ночь! Еще перед первой мировой войной практически в каждом календаре была информация о фазе Луны и ее положении в зодиаке.

Безусловно, одна из причин связана с тем, что подобные знания не имеют товарной стоимости, их нельзя перевести в наличные деньги. Однако все наоборот: благодаря этим знаниям мы могли бы жить с меньшим количеством болезней, продукты хранились бы дольше, при изготовлении консервов нам не понадобились бы ядовитые вещества, при строительстве мы не пользовались бы пропиткой. Многие отрасли промышленности, которые сейчас безбедно существуют только за счет нашего неуважения к природе, были бы вынуждены потуже затянуть пояса или перестроиться на производство экологически чистых товаров.

В последние годы мы постоянно убеждаемся на собствен-

ном опыте, как трудно собирать лекарственные травы и производить действительно хорошую косметику.

После второй мировой войны промышленно-техническая машина была переориентирована с производства военных материалов на выпуск товаров, обещающих населению «быстрое решение всех бытовых проблем».

Молодежь в своей разрушительной эйфории смеялась над старшим поколением, говорила о «лунном суеверии», полностью полагаясь на вредные для человечества научные исследования. Происходило это, прежде всего, потому, что молодые люди безоговорочно верили в прогресс и приближение материального благополучия.

В результате использование машин и механизмов, удобрений и пестицидов, количество ядов и искусственных материалов превысило все допустимые пределы. «Конечным выводом мудрости людской» представлялась атомная энергия, которая якобы могла окончательно и бесповоротно решить проблему нехватки энергии. До сих пор никто не говорит о том, что никогда и не существовало такой проблемы.

Молодежь буквально вынуждали забыть про знания их родителей о Луне, чему, безусловно, способствовали и рост благосостояния, и успехи медицины. Так был утерян контакт с природой, и началось разрушение окружающей среды, что активно поддерживала и промышленность, которую всегда интересовали только товарообороты, но уж никак не человек

и не природа.

Быстрое развитие химии и фармакологии внесло свой вклад в то, что и медицина, и пациенты убедились в своей безнаказанности и в праве с пренебрежением относиться к жизни в целом. У вас что, простуда? Принимайте пенициллин. А у вас запоры? Вот вам супертаблетки. Люди научились бороться с симптомами и быстро снимать боль, что представлялось «величайшим успехом терапии». На задний план отступили исследование причин и профилактика, терпение и готовность к кропотливой совместной работе с пациентом. Истинные целители были забыты, зубрила-отличник из медицинского института казался «богом в белоснежном халате».

Сегодня уже никто не может закрывать глаза на огромную цену, которую человечество вынуждено платить за пренебрежительное отношение к ритмам и законам природы: все больше распространяются «болезни цивилизации», не иметь аллергии теперь уже кажется неприличным.

Урожаи сельского хозяйства становятся маленькими, насекомые-вредители живут припеваючи, поскольку почвы разграблены и ослаблены, они не в состоянии ни защищаться, ни восстанавливаться. За последние несколько десятилетий количество пестицидов увеличилось во много раз, хотя успех они приносят минимальный. Качество и полезность сельскохозяйственной продукции приближаются к нулевой отметке, необходимые минеральные вещества давно поки-

нули почву.

Мы должны опомниться и обеими руками схватиться за естественные методы, с успехом применяемые нашими предками. Вместо этого на передний план выходит генная техника, ученые совершают преступления против всего человечества, получая за это нобелевские премии. Премии за то, что выпускают черта из табакерки.

Но существует и еще одна важная причина, почему мы растеряли эти знания и только совсем недавно начали предпринимать попытки их оживить. Эти знания не были перенесены на бумагу! Верный выбор времени был настолько естественным, что все правила целиком нигде не собраны. Они существуют только в отрывках, например, в виде «крестьянских правил», над которыми так долго смеялись. Знания сохранили и немногочисленные посвященные, причем только там, где они не были утрачены окончательно, например в Тироле.

Итак, даже те, кто совершенно искренне хотел жить и работать в соответствии с фазами Луны, не могли этого делать: им просто не на что было опереться. Именно для таких людей мы и написали и эту, и все остальные книги.

Нам очень повезло, потому что все предлагаемые в нашей книге правила и законы природы пропущены через себя, некоторые применялись с самого первого дня их появления на свет. Мы не используем те факты, о которых знаем

только понаслышке, не высказываем своих предположений. Здесь нет «научно подтвержденной» информации из вторых рук.

Безусловно, существуют также другие ритмы и природные факторы влияния, которые связаны с биоритмами, с активностью солнечных пятен, с космическим и земным излучением и т. д. О некоторых из них мы писали в наших книгах «Все в нужный момент» и «Собственными силами». В данной работе мы ограничимся информацией по поводу пяти «состояний» Луны, потому что они играют наиболее важную роль для питания и гигиены тела:

- новолуние;
- молодая Луна;
- полнолуние;
- ущербная Луна;
- положение Луны в знаке зодиака.

Давайте поговорим о наиболее значительных импульсах, которые ощущаются на Земле в это время.

Новолуние

Все 28 дней, в течение которых маленькая Луна совершает полный оборот вокруг Земли, она повернута к нам одной стороной. Во время полнолуния эта часть Луны видна нам во всей своей красе. Если Луна находится между Землей и Солнцем (как это видно с нашей планеты), то повернутая к

нам ее часть оказывается в полной темноте. Луна поднимается и опускается в это время вместе с Солнцем. В течение нескольких часов ее совсем не видно, на Земле наступает новолуние.

Если в новолуние вы окажетесь на одной линии с Солнцем и Луной, то увидите, как Луна закрывает все Солнце. На короткое время и только в определенных местах на Земле наступает затмение Солнца. В лунных календарях Луна в период новолуния обычно изображается в виде черного круга.

Перед новолунием на людей, животных и растения начинает действовать особая сила: многих болезней можно избежать, если в это время соблюдать пост и есть много фруктов. Таким образом в этот период из организма можно выводить вредные вещества. Если вы решили отказаться от вредной привычки или предпринять что-то новое, то лучше всего это делать именно в период новолуния. Земля начинает вдох. Это идеальный день для всего, что должно принести очищение.

Молодая Луна

Через несколько часов после новолуния тень Земли начинает двигаться дальше, Луна видна снова – теперь в виде тонкого серпа. В путь отправляется молодая Луна, оказывающая на нас свое особое влияние.

Все, что необходимо ввести в организм, все, что его

укрепляет, оказывается еще более полезным в течение этих двух недель. «Хлеб насущный» легче превращается в лишний вес, чем при ущербной Луне. Чем больше становится Луна, тем сложнее протекают лечение, заживление ран и восстановление после оперативного вмешательства.

Белье отстирывается гораздо хуже, чем при ущербной Луне.

Полнолуние

Когда Луна проходит ровно половину своего пути вокруг Земли, начинается полнолуние. На ночном небе хорошо виден ровный круг. Если смотреть с Солнца, то Луна находится «за Землей». В лунных календарях полнолуние обозначается в виде белого или желтого круга.

Если Земля находится точно между Солнцем и Луной, то тень Земли закрывает поверхность Луны. При ясной погоде на ночной стороне Земли довольно долго можно наблюдать лунное затмение.

Перед полнолунием на людей, животных и растения начинает действовать особая сила, причем смена направления лунного импульса от молодой Луны к ущербной ощущается гораздо сильнее, чем смена направления при новолунии. Собранные в полнолуние лекарственные травы обладают огромной силой. Этот день идеален для поста, потому что организм активно воспринимает жиры. Так же, как и при но-

волунии, в полнолуние часто наблюдается перемена погоды.

Ущербная Луна

Луна медленно движется дальше, кажется, что теневая сторона оттягивает ее справа налево, начинается тринадцатидневная фаза ущербной Луны.

Наши предки умели использовать влияние ущербной Луны в своих целях: в это время операции проходят успешнее, домашние дела кажутся не такими трудоемкими, возникает меньше проблем с лишним весом. Результаты ухода за лицом и кожей оказываются более удачными, чем при молодой Луне.

В это время хорошо работать в саду, подробнее об этом можно прочитать в книге «Все в нужный момент».

Луна в Зодиаке

Посмотрите на один из наших календарей. Вы увидите, что в нем есть указания на фазу Луны, на ново- и полнолуние, а также 2–3 дня подряд помечены символом определенного знака зодиака. Вот почему мы так сделали.

Когда Земля движется вокруг Солнца, то, если смотреть с Земли, в течение приблизительно месяца оно находится в 1/12 зодиака, в определенном знаке от Овна до Рыб. Те же самые знаки проходит и Луна в течение 28 дней, когда со-

вершает один оборот вокруг Земли. В одном знаке Луна находится 2–3 дня.

Положение Луны в одном из 12 знаков зодиака приносит на Землю определенные силы, которые влияют на поведение людей, животных и растений, то есть на все, что только есть на планете. Особенно ярко подобное воздействие проявляется на здоровье людей, на состоянии организма в целом, на работе в саду и поле.

Таблица 1 на с. 32–33 является замечательным инструментом. Она дает нам представление о различных импульсах отдельных знаков зодиака, об их влиянии на конкретные участки тела, части растений, качество питания и т. д. Здесь же представлены и символы знаков зодиака, чтобы вам легче было читать лунные календари, приведенные в приложении.

При лечении раньше особенно тщательно следили за взаимосвязью положения Луны и течения болезни. Гиппократ, учитель всех врачей, знал о силе Луны и постоянно говорил об этом своим ученикам: «Тот, кто занимается медициной, не обращая внимания на движение звезд, просто дурак» или «Не оперируйте участок тела, управляемый тем знаком, который в данный момент проходит Луна».

Как видно из таблицы, положение Луны в знаке зодиака оказывает влияние на определенные участки тела. Обычно говорят, что зоной тела «управляет» тот или иной знак зодиака. Наши предки, занимавшиеся медициной, в этой связи обнаружили следующий принцип.

Все, что делается на благо участка тела, управляемого знаком, который в данный момент проходит Луна, оказывается более полезным, чем в другие дни (за исключением хирургического вмешательства). Например, массаж плечевого пояса наиболее эффективен, если Луна находится в знаке Близнецов.

Все, что осложняет деятельность участка тела, управляемого знаком, который в данный момент проходит Луна, оказывается более вредным, чем в другие дни. Например, сложный горный поход нетренированного человека плохо влияет на сердце и кровообращение, если Луна находится в знаке Льва.

От хирургического вмешательства на участках тела, управляемых знаком зодиака, который в данный момент проходит Луна, лучше отказаться. Операции по жизненным показаниям подчинены высшим законам.

Если соответствующий знак проходит молодая Луна, то все мероприятия по введению полезных веществ в тот или иной орган оказываются более удачными, чем при ущербной Луне. Если же в этом знаке находится ущербная Луна, то более удачными оказываются мероприятия по выведению вредных веществ из соответствующего органа.

Только на первый взгляд кажется, что хирургическое вмешательство представляет собой исключение из этого правила. Конечно, оно направлено на благо органа или всего организма, но в момент операции и сразу после нее воз-

действие воспринимается как отрицательное. Одно из важнейших правил гласит: если есть возможность, то старайтесь назначать срок хирургического вмешательства на время ущербной Луны.

Основные импульсы, связанные

	Символ	Часть тела	Системы и органы	Часть растения	Элемент	Луна	Качество продуктов питания	Качество дней	Знак Зодиака
<i>Овен</i>	♈	Голова, мозг, глаза, нос	Органы чувств	Плод	Огонь	☾	Белок	Дни тепла	<i>Овен</i>
<i>Телец</i>	♉	Гортань, зубы, челюсти, горло, миндалины, уши	Система кровообращения, органы речи	Корень	Земля	☾	Соль	Дни холода	<i>Телец</i>
<i>Близнецы</i>	♊	Плечи, предплечья, пальцы рук, легкие	Система желез	Цветок	Воздух	☾	Жиры	Дни света	<i>Близнецы</i>
<i>Рак</i>	♋	Грудь, легкие, желудок, печень, желчный пузырь	Нервная система	Лист	Вода	☾	Углеводы	Дни воды	<i>Рак</i>
<i>Лев</i>	♌	Сердце, спина, диафрагма, артерии	Органы чувств, система кровообращения	Плод	Огонь	☾	Белок	Дни тепла	<i>Лев</i>
<i>Дева</i>	♍	Нервы, селезенка, поджелудочная железа	Система кровообращения, органы пищеварения	Корень	Земля	☾	Соль	Дни холода	<i>Дева</i>
<i>Весы</i>	♎	Бедра, почки, мочевой пузырь	Система желез	Цветок	Воздух	☾	Жиры	Дни света	<i>Весы</i>
<i>Скорпион</i>	♏	Половые органы, мочеточники	Нервная система	Лист	Вода	☾	Углеводы	Дни воды	<i>Скорпион</i>
<i>Стрелец</i>	♐	Бедра, вены	Органы чувств	Плод	Огонь	☾	Белок	Дни тепла	<i>Стрелец</i>
<i>Козерог</i>	♑	Колени, кости, суставы, кожа	Система кровообращения	Корень	Земля	☾	Соль	Дни холода	<i>Козерог</i>
<i>Водолей</i>	♒	Лодыжки, вены	Система желез	Цветок	Воздух	☾	Жиры	Дни света	<i>Водолей</i>
<i>Рыбы</i>	♓	Ступни, пальцы ног	Нервная система	Лист	Вода	☾	Углеводы	Дни воды	<i>Рыбы</i>

До недавнего времени эти сведения практически не имели применения, хотя у хирургов накопился достаточный опыт по этому поводу. Перед полнолунием готовили больше препаратов крови, хотя с операцией можно было спокойно ждать еще несколько дней. С момента появления наших книг многое изменилось в положительную сторону: сегодня уже

существует несколько больниц, которые в своей деятельности ориентируются на фазы Луны.

В косметической хирургии бывают ситуации, когда после несчастных случаев молодым людям необходимо сделать тяжелую операцию, а иногда и несколько операций. Умение правильно выбрать время может оказаться при этом весьма полезным: фаза выздоровления будет более короткой, шрамов будет меньше, они быстрее исчезнут.

В таблице 1 на странице 32–33 содержится информация о том, какое влияние оказывает Луна в самых разных областях, начиная от органов тела и заканчивая качественным типом дня. В нашей книге основное внимание мы уделяем вопросам участков тела и качества питания. Подробную информацию по поводу других областей применения знаний о Луне и природных ритмах: лечение, садоводство, сельское хозяйство, лесничество, ведение «ориентированного на Луну» домашнего хозяйства – вы найдете в наших предыдущих книгах.

Нам часто задают вопрос: влияет на нас Луна непосредственно, или же она выполняет роль часовой стрелки, которая указывает на то, что наступает момент той или иной группы импульсов?

Наш ответ будет таким же, как и ответ на вопрос, почему же Луна оказывает такое влияние: «Мы этого не знаем». Силы, воздействующие на человека, животных и растения, можно оценить только опытным путем, независимо от при-

чин их появления. Уже давно говорят коротко: «знак зодиака Козерог оказывает влияние на колени» или «полнолуние влияет на жизнь души». Такие выражения просты, их легко запомнить и применить на практике. На самом деле, гораздо проще сказать: «Луна в знаке Тельца влияет на область шеи», чем написать: «Если Луна находится в знаке Тельца, то на Земле ощущается особая сила, которая оказывает особое влияние на область шеи». Возможно, последнее ближе к истине, но ведь нам важны не лингвистические изыски, а то, чтобы вы, дорогой читатель или дорогая читательница, получили максимум пользы из нашей информации.

Момент прикосновения

Как же такое может быть? Определенный момент оказывает положительное влияние на наши действия, будь то косметическая операция или удаление зубного камня, а уже на следующий день возникает негативное воздействие, которое обрекает на неудачу то, что мы собираемся сделать. Неужели отрицательная энергия сильнее положительной? Если, например, сделать косметическую операцию перед полнолунием, то вероятность успеха будет намного больше, чем через несколько дней при молодой Луне.

В ответе на этот вопрос скрыт основной принцип «искусства правильно выбирать время»:

Момент прикосновения – важнейший фактор.

Прикоснуться – значит «вступить в контакт, сконцентрироваться, подумать, взять». Если в определенный момент я касаюсь предмета или живого существа руками ли, инструментом, своей внутренней или внешней волей, мысленно – в тот же самый миг я вкладываю свою силу и энергию. Так происходит в каждую секунду моей жизни. Направление моего действия, конечную цель, к которой я приближаюсь руками или мыслями (положительными или отрицательными), кто-то когда-то непременно ощутит – сегодня, завтра или через 10 лет. Силы, обусловленные моментом (фазой Луны и ее положением в зодиаке), за счет человеческих намерений собираются, как под лупой, в пучок и увеличиваются.

Если, например, врач в момент операции «прикасается» к пациенту скальпелем, то при этом, кроме его мыслей, его отношения к происходящему, его любви к работе и к пациенту, обязательно возникают дополнительные тонкие энергии; эти энергии связаны с положением Луны.

Если опытный и любящий свою работу косметолог прикасается к вашей ступне, то на его действия оказывают положительное или отрицательное влияние силы положения Луны.

Прикосновение возникает, когда хороший массажист разминает бока своему клиенту, когда кошка трется об вашу ногу, мурлыча и забирая негативное излучение; когда, готовя обед, вы с любовью думаете о тех, кто его съест; когда падающая звезда напоминает вам о вашем заветном желании...

Очень важно, что при любом прикосновении рано или поздно проявляется внутреннее намерение, а не внешняя показная цель. Если я делаю кому-то подарок, имея в виду обычный торговый обмен (благодарность ведь тоже может быть товаром), то когда-нибудь в наших отношениях возникнет трещина, в которую я давно вбил клин своей расчетливостью. Если прикасаться с любовью, то в ответ тоже возникает любовь. Если прикоснуться с каким-то расчетом, то в ответ можно получить только товарный эквивалент (а можно не получить и его).

Многочисленные противоречивые происшествия в быту, в лечении, в саду и в природе, даже в домашнем хозяйстве можно прояснить ритмическим воздействием. Принцип прикосновения можно перенести на все правила, о которых пойдет речь ниже.

В связи с правильным питанием и гигиеной тела большое значение имеет также и одна из основ жизни – живая информация, а также ее противоположность – разрушительная информация. Но об этом несколько позже.

Лунный календарь – уникальный инструмент

Может быть, вы уже знаете, что для применения знаний о природных и лунных ритмах нужно всего одно «техническое» средство – лунный календарь, то есть календарь, в ко-

тором указаны фазы Луны и ее положение в зодиаке (см. информацию в конце книги).

Из многочисленных писем со всего мира (наши книги переведены на 14 языков) нам известно, что в связи с календарями наших читателей больше всего интересует, какой опыт они накопили за годы пользования календарем. Их наблюдениями мы можем поделиться с вами, ответив, таким образом, на некоторые из ваших вопросов (а они приходят к нам каждый день).

Наш лунный календарь рассчитан на положение Луны в зодиаке. Все наблюдения, которыми мы делимся с вами в наших книгах, будь то здоровое питание или разумный уход за кожей, правила сбора или использования лекарственных трав, экологически чистое строительство, садоводство или лесное дело, опираются на этот лунный календарь. Без всяких изменений им пользуются уже несколько тысяч лет. Как нам сегодня известно, он годится для любой точки земного шара, если речь идет о положении Луны в зодиаке. Если Луна находится в знаке Рыб, то энергия Рыб ощущается везде – на Аляске и в Австралии, в Заире и на Кипре.

Но фазы Луны (полнолуние, новолуние, молодая Луна, ущербная Луна) нужно пересчитывать из-за разницы во времени. Наш календарь составлен по среднеевропейскому времени. В других нужно принимать во внимание смену часовых поясов.

Тот, кто знаком с картой звездного неба, может быть очень

удивлен, обнаружив, что положения Солнца и Луны, указанные в календаре, не полностью совпадают с истинным. Например, Луна уже находится в знаке Тельца, а в календаре все еще знак Овна. Виноваты в таком расхождении определенные отклонения Солнца, Луны и звезд от своей орбиты с ритмичностью 28 000 лет. Поэтому влияние знака зодиака рассчитывается не по фактическому положению Луны, а по точке весеннего равноденствия (21 марта). И опыт показывает, что такие расчеты наиболее приемлемы для определения характера влияния Луны. Ведь несмотря на то, что Луна уже находится в знаке Тельца, на Земле ощущаются импульсы, которым наши очень далекие предки дали имя Овна.

Наши предки были великолепными специалистами во всем, что касалось расчетов положения звезд и траекторий их движения. Им были хорошо известны различия между фактическим положением Луны и данными календаря. Но у них были достаточно веские причины не менять основные принципы расчета лунных календарей: в их календаре были указания не на положение Луны по отношению к звездам, а на воздействие тех импульсов, присутствие которых ощущалось в конкретный момент на Земле.

Конечно, сейчас многие читатели впервые сталкиваются с подобными различиями, хотя они известны сотни лет. Поэтому не стоит сомневаться. Часто нам задают вопросы по поводу небольших расхождений между нашим лунным календарем и региональными изданиями. Здесь тоже нет по-

вода для беспокойства: эти различия довольно легко объяснить. Дело в том, что некоторые календари составляют астрологи и астрономы, опираясь на принципы своей профессии. Они не учитывают лунные ритмы, которые им, скорее всего, неизвестны. Если вы сомневаетесь в качестве данных того или иного календаря, то поэкспериментируйте одновременно с двумя календарями, чтобы убедиться, какой же из них более точен.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.