

(Johanna Paungger – Thomas Poppe)
VSE OB PRAVEM ČASU

Uporaba luninega koledarja v vsakdanjem življenju

Vsa pravila v tej knjigi temeljijo na intuiciji in opažanju, nobeno ne izvira iz domišljije, domneve, teorije ali verovanja. Knjiga je samo pripomoček. Naj bo za vse ljudi dobre volje spremljevalka, ki jim bo olajšala vse pomembne in tudi manj pomembne stvari v življenju. Kaj boste z nasveti iz knjige delali, je prepuščeno vam samim.

**KAKO ŽIVIMO ZDRAVO, OZDRAVIMO IN OSTANEMO ZDRAVI
V SOGLASJU Z DELOVANJEM RITMOV LUNE**

LUNINI IMPULZI

MLAJ (stara luna): če v tem času en dan stradaš, se izogneš številnim boleznim (razstrupljevalno delovanje najmočnejše); če se želimo znebiti slabih navad, je to obdobje za začetek najbolj primerno; obolelim drevesom odrežemo obolele veje; zemlja vsrkava.

RASTOČA LUNA: vse, kar dovajamo telesu, kar ga gradi in krepi, deluje v teh dveh tednih podvojeno. Bolj ko luna narašča, bolj neugodna so celjenja raznih poškodb in operacij. Perilo pri isti količini praška ne bo tako čisto, kot pri pojemajoči luni.

POLNA LUNA: rane močnejše krvavijo kot običajno, na ta dan nabrana zdravilna zelišča razvijajo močnejšo zdravilno moč, v tem času obrezana drevesa lahko odmrejo, v tem času naraste število kriminalnih dejanj in prometnih nesreč, porodov je veliko.

POJEMAJOČA LUNA: operacije se posrečijo bolj kot običajno, skoraj vsa hišna opravila gredo lažje od rok, celo če kdo je več kot običajno, se v tem obdobju ne redi tako hitro; ugodno je za sejanje in sajenje rastlin z zemeljskimi plodovi, neugodno pa je za cepljenje sadnega drevja.

Vsako zodiakovo znamenje v eni polovici leta ugodno deluje na izločanje strupov iz telesa, v drugi polovici leta pa pri dovajanju in delovanju hranilnih snovi. (tabela str. 37)

Eno najvažnejših pravil je: kirurške posege opravimo, če se le da, v obdobju pojemajoče lune. (str.33).

VPLIV LUNE NA HRANO

Rastoča luna: dovaja, snuje, vzdiguje, gradi, absorbira, vdihuje, zbira energijo, nabira moč, vabi k oddihu in prizanesljivosti.

Pojemajoča luna: izplakuje, izdihuje in izloča znoj, suši, vabi k aktivnosti in porabi energije.

Ali nam obrok tekne ali ne, je pogosto kriva luna. **Če raste**, se pri istih prehrabnih navadah in količini **hitreje nasitimo** in **lažje zredimo** kot pri pojemajoči luni. Po drugi strani pa lahko, če luna upada, jemo nekoliko več, ne da bi pridobili na teži. (str. 51, 52)

Postni čas – če se v tem času vzdržimo pri hrani, je to zelo dobro, ker se telo zelo dobro razstruplja in obnavlja. Izboljšal se nam bo obrambni sistem in zdravi bomo!

Adventni čas – pecivo, ki ga pojemo pred Božičem, debeli bolj kot vsi sladki kolački, ki jih pojemo na Božič!

Post v mlaju – na ta dan se telo še posebej dobro razstruplja. Uživanje hrane lahko upočasnimo ali celo prepreči proces razstrupljanja.

Polna luna – na splošno je bolje, da jemo manj na dneve pred polno luno in dneve polne lune.

Važno je tudi **kombiniranje jedi: nadzemno in podzemno hrano** naj bi uporabljali v usklajenih količinah (npr. krompir posujemo vedno s peteršiljem, drobnjakom...). Dobro je, da tudi na krožniku upoštevamo »dobre« in »slabe« sosedo, kot jih upoštevamo pri sajenju. Istočasno zaužitje **polnozrnatih izdelkov** in **kofeina** škodi telesu! Nagnjenost h glavobolom in migreni je večja in dolgoročno se lahko razpase agresivnost in nepotrpežljivost. Često podobno delovanje ima tudi kombinacija **sira in grozdnih jagod!**

Vrstni red jedi: surovo hrano jemo vedno pred kuhano. Sadje ali orehe uživamo pred solato ali surovo zelenjavo, potem npr. kislo mleko, kruh in mleko. Čisto na koncu se lotimo slabše prebavljive hrane, kot so maščobe, meso, jajca, sir in končno pecivo. Želodec vam bo hvaležen, če se boste držali tega vrstnega reda.

Pira – »žito za ljudi« - je izredno zdravo živilo, genetsko zdrava hrana. Njena izredno pomembna prehrabena vrednost se ohrani tudi, če jo na fino zmeljemo. Je edini žetveni sad, ki ostane imun na sevanje. Otroci, hranjeni s pirino moko namesto z mlečno hrano, ne kažejo znakov pomanjkljivega razvoja. Priporočljiva je za dietne dodatke pri boleznih.

Zvečer se odpovejte mastni hrani, ker le-ta dodatno obremenjuje krvni obtok, jetra in žolč.

NABIRANJE ZDRAVILNIH ZELIŠČ

Najboljši letni čas: spomladi oz. ko so rastline mlade, cvetove tudi poleti.

Najboljši dnevni čas: korenine – zjutraj in zvečer, listi – opoldne, ko se rosa posuši, cvetovi – ko sije sonce, semena in sadeži – ves dan, izognimo se veliki opoldanski vročini.

Blazine z zelišči – odlična stvar. Zelišča potrgamo v obdobju rastoče lune in spravimo (to je napolnimo blazine) v obdobju pojemajoče lune. Če jih naberemo na dneve cveta, nas bo njihov vonj razveseljeval dolgo časa.

Praprot – revma, kijasti lisičjak – nočni krči.

Obdelava bradavic (materinih znamenj, jagodastih znamenj): izključno v obdobju pojemajoče lune, ne glede na sredstvo! Sredstva: krvavi mlečnik (začnemo z mazanjem na dan polne lune in mažimo vsak dan s svežim sokom). S česnom se zelo dobro odstranijo bradavice na podplatih (v obliž izrežemo luknjo in ga pritrdimo na bradavico tako, da gleda le-ta iz luknje. Razpolovimo svež strok in ga z drugim obližem pritrdimo na bradavico. Zjutraj takoj, ko je možno odstranimo, zvečer ponovimo s svežim česnom. Bradavica bo postajala vedno bolj globoko črna, na koncu se bo dala izluščiti).

NEKAJ POMEMBNIH NAVODIL ZA ZDRAVJE

Najmanj, kar lahko naredimo: naporna vsakodnevna opravila in hobije (le-ti se često izrodijo v trdo delo), poskušajmo prestaviti v obdobje pojemajoče lune. Vsa gospodinjstva opravila, povezana s čiščenjem, izpiranjem... končamo uspešneje v obeh tednih pojemajoče lune.

OPERACIJE: za vse operacije (izjema so nujne operacije) drži: bliže so polni luni, bolj je čas neugoden. **Polna luna deluje najbolj negativno.** Vse, kar še posebej obremenjuje telesni organ, ki mu vlada znamenje, skozi katerega luna ravno potuje, bo v teh dneh še bolj škodljivo delovalo kot druge dni.

»DOBRO MESTO« kot dejavnik zdravja: Mačke, mravlje in čebele sodijo med »iskalce sevanj«, ki so za človeka škodljiva. Štorklje in lastovice gnezdiijo vedno tam, kjer v široki okolici ni škodljivih sevanj. Ptiči, psi, konji in krave sodijo med tiste, ki pred sevanji bežijo – tam, kjer počivajo, je dobro mesto tudi za človeka.

KAKO SE ZNEBIMO SLABIH NAVAD

Najprimernejši začetek odvajanja od slabih navad je mlaj, najbolje **marčevski mlaj**. Vendar: če odpravljanje napake ne izhaja zato, ker sami to hočemo, ampak izhaja iz nečimrnosti, strahu, ponosa in pohlepa, se je ne bomo znebili.

Dnevni ritmi telesnih organov:

<i>Organ</i>	<i>Optimalno delovanje</i>	<i>Mirovanje</i>
Jetra	1 – 3 h	3 – 5 h
Pljuča	3 – 5 h	5 – 7 h
Debelo črevo	5 – 7 h	7 – 9 h
Želodec	7 – 9 h	9 – 11 h
Vranica in trebušna slinavka	9 – 11 h	11 – 13 h
Srce	11 – 13 h	13 – 15 h
Tanko črevo	13 – 15 h	15 – 17 h
Mehur	15 – 17 h	17 – 19 h
Ledvice	17 – 19 h	19 – 21 h
Krvni obtok	19 – 21 h	21 – 23 h
Splošno zbiranje moči	21 – 23 h	23 – 1 h
Žolčnik	23 – 1 h	1 – 3 h

Ta spoznanja lahko uporabljate: Če poznate fazo optimalnega delovanja za posamezni organ, lahko vsak dan – ne glede na stanje Lune – upoštevate to za pravi čas za dovajanje zdravih sredstev ali za izločanje strupov.

OBISK PRI ZOBOZDRAVNIKU

Če je le možno, naj vstavljajo krone in mostičke v obdobju pojemajoče lune.

Tudi pri izdiranju zob je dobro upoštevati obdobje pojemajoče lune, še posebej če gre za modrostne zobe (kjer je pogosto potrebna majhna operacija). Če je možno, se izogibajmo znamenju zraka (Dvojčka, Vodnar, Tehtnica). Pri čeljustnih operacijah je zelo neugodno znamenje Bik.

VPLIV LUNINEGA ZODIAKOVEGA POLOŽAJA NA TELO IN ZDRAVJE:

- Vse, kar vpliva dobro na telesni predel, ki ga vodi znamenje, skozi katero Luna pravkar potuje, ima podvojeno delovanje. Izjema so kirurški posegi.
- Vse, kar deluje škodljivo in obremenjuje telesni predel, bo delovalo podvojeno slabo. V teh dnevih naj bi se izogibali kirurškim posegom.
- Če luna raste, ko gre skozi neko znamenje, so vsi posegi, ki krepijo in gradijo organ, bolj uspešni kot pri pojemajoči luni.
- Če luna pojema, so vsi posegi v zvezi z razstrupljanjem tega organa uspešnejši kot pri rastoči luni.

<i>Znamenje</i>	<i>vpliva na</i>	<i>sistem</i>
Oven	glava, možgani, oči	čutila
Bik	grlo, govor.organi, zobje, čeljust, tilnik, mandlji, ušesa	krvni obtok
Dvojčka	ramena, roke, dlani, pljuča	žleze
Rak	prsi, pljuča, želodec, jetra, žolč	živčevje
Lev	srce, hrbet, prepona, krvni obtok, arterije	čutila
Devica	prebavila, živci, vranica, trebušna slinavka	krvni obtok
Tehtnica	kolki, ledvice, mehur	žleze

<i>Znamenje</i>	<i>vpliva na</i>	<i>sistem</i>
Škorpion	spolni organi, sečevod	živčevje
Strelec	stegna, vene	čutila
Kozorog	kolena, kosti, sklepi, koža	krvni obtok
Vodnar	golena, vene	žleze
Ribi	stopala, prsti na nogah	živčevje

Vse, kar vpliva dobro na telesni predel, ki ga vodi znamenje, skozi katero Luna pravkar potuje, ima podvojeno delovanje. Ravno tako vse, kar deluje škodljivo in še posebej obremenjuje telesni predel, skozi katero luna pravkar potuje, bo delovalo podvojeno slabo.

Če luna raste, ko gre skozi neko znamenje, so vsi posegi, ki krepijo in gradijo organ, ki ga isto znamenje vodi, bolj uspešni kot pri pojemajoči luni. Če luna pojema, so vsi posegi v zvezi z razstrupljanjem tega organa uspešnejši kot pri rastoči luni. Torej:

OVEN - Dva ali tri dneve Ovna v Luninem mesecu bodo tisti, ki so podvrženi migrenam, še posebej občutili. V kolikor se le da, se v dnevih Ovna izogibajte stresu, pritiskom. Naslednji način, če se hočemo izogniti migreni, je, da v dnevih Ovna pijemo veliko sveže vode in ne uživamo kave, čokolade in sladkorja.

Oven deluje tudi na oči in možgane. Obkladki za vnete in izčrpane oči bodo na dneve Ovna dobro deli.

Še posebej kritični so dnevi Ovna v marcu, aprilu, septembru in še predvsem v oktobru. Vsi, ki trpijo za pogostimi glavoboli ali so občutljivi v območju glave, naj v teh dneh čim več mirujejo.

BIK - Povečajo se vplivi na območje vratu (vrat, grlo). Vpliva pa tudi na govorilne organe, čeljust, zobe mandlje, ščitnico, tilnik, glas in ušesa.

Kdaj pa kdaj si v uho kanite kapljico olja šentjanževke, kar bo odstranilo marsikatero težavo z ušesi (še posebej, če smo šentjanževko nabrali na dan Bika).

DVOJČKA - Ramenski obroč. Revma - mazanje z ustreznimi mazili, usmerjena telovadba lahko deluje čudežno za ramena.

Prav tako dnevi Dvojčkov vplivajo na pljuča, še posebej, če so blizu dneva Raka. V teh dneh zelo koristijo usmerjene dihalne vaje.

RAK - Občutek nemira. Močnejši vpliv na prsi, prav tako na jetra, žolčnik in občasno na želodec (spahovanje, zgaga). Zato se v tem obdobju priporoča lažja hrana.

LEV - Krvni obtok je aktivnejši kot druge dni. Hrbet boli včasih bolj in srce se neredko čudno obnaša. Marsikdo ima težave z nespečnostjo, vendar je do dnevov Device v glavnem že vse mimo. Na dneve Leva se izogibajmo vsemu, kar lahko obremenjuje srce in krvni obtok. Izognimo se utrudljivim potovanjem in zahtevnim nalogam.

DEVICA - Znamenje, odgovorno za prebavne organe. Priporočljivo je, da uživamo lažje prebavljivo hrano.

TEHTNICA - Še posebej lahko čutimo težave s kolki, mehurjem in ledvicami. V teh dneh še posebej pazite, da ste dobro pregreti v predelu teh organov. Koristno je, če v tem obdobju med 17. in 19. uro veliko spijemo; tako spiramo ledvice in mehur. Usmerjena telovadba za kolke je v tem času tudi zelo primerna.

ŠKORPIJON – Močan vpliv na spolne organe. Nosečnicam je priporočila izogibanje vsakemu naporu – pogostejši spontani splavi. V času škorpionja je zelo občutljiv tudi sečevod. Hladne noge in slabo pregreto območje hrbta in ledvic lahko povzročata vnetje mehurja in ledvic. Če nabirate zdravilna zelišča za blazino, le-teh ne polnite v tem znamenju (vodno znamenje in zato zaradi vlage neprimerni).

STRELEC – Deluje na kolke, medenico, kolčnico, križnico in na kosti stegna. V teh dnevih se išjaz, vene in stegna oglašajo še posebej. Običajno človeka boli še križ navzdol do stegen.

Masaže delujejo zelo ugodno. Tudi pri gorskih turah čutimo težave v stegnih, zato ne pretiravajmo z dolgimi pohodi.

KOZOROG – Resne posledice imajo lahko obremenitve kosti, še posebej kolen. Izogibajte se daljših pohodov. Obkladki na kolenih so v teh dneh še posebej koristni, prav tako lahko naredimo kaj dobrega tudi za ostale kosti in sklepe.

VODNAR – Vlada golenim in skočnim sklepom. Vnetje ven na dan Vodnarja ni nobena redkost. To je čas, da nanesemo dobro kremo za vene na golensko območje in občasno leže na postelji držimo noge v dvignjenem položaju. Kdor je nagnjen h krčnim žilam, naj se te dni izogiba daljšemu stanju. V teh dneh se ne priporoča operacije krčnih žil.

RIBI – Najboljši termin za nožne kopeli in obdelavo kurjih oči (vendar ne za izrezovanje). Prav tako se dosegajo dobri rezultati pri obdelavi bradavic na stopalih, vendar samo v obdobju pojemačo lune (od marca do septembra). Posebnost dnevov Rib je: vse, kar boste v teh dneh zaužili (alkohol, kava, nikotin, zdravila), deluje veliko bolj intenzivno kot v ostalih dnevih.

RITMI LUNE V VRTU IN NARAVI

Najpomembnejše je, da se s tem, ko upoštevamo ritme Lune, lahko izognemo uporabi prevelikih količin pesticidov, insekticidov in pripravkov za gnojenje in znova odkrijemo dinamično uravnoteženost same narave. Kmalu ne bomo imeli druge izbire, ker narave ne moremo ropati v nedogled.

Ni vam treba obupati, če vam službene obveznosti ali vremenske prilike prekrizajo načrte, da bi upoštevali pravi čas. Pazite le na to, da se izognete najbolj neugodnem času.

Značilni vplivi zvezdnih znamenj

<i>Znamenje</i>	<i>Ratlinski deli</i>	<i>Element</i>	<i>Vrsta dneva</i>	<i>Dviganje/padanje</i>
Oven	plod	ogenj	topel dan	luna v dviganju
Bik	korenine	zemlja	hladen	luna v dviganju
Dvojčka	cvet	zrak	svež/svetel	v padanju
Rak	list	voda	moker	v padanju
Lev	plod	ogenj	topel	v padanju
Devica	korenine	zemlja	hladen	v padanju
Tehtnica	cvet	zrak	svež/svetel	v padanju
Škorpion	list	voda	moker	v padanju
Strelec	plod	ogenj	topel	luna v dviganju
Kozorog	korenine	zemlja	hladen	luna v dviganju
Vodnar	cvet	zrak	svež/svetel	luna v dviganju
Ribi	list	voda	moker	luna v dviganju

Če upoštevamo najugodnejši čas za vsakokratno delo na vrtu in polju, se izognemo mnogim negativnim vplivom in dober uspeh bo vir našega veselja.

IZBIRA LUNINE FAZE

Naše telo je pripravljeno pri pojemačo luni na aktivnost, na dajanje, oddajanje energije, pri rastoči luni na vdihovanje, načrtovanje, prizanesljivost, zbiranje moči. Z Zemljo se dogaja ravno obratno:

Pri pojemačo luni tečejo sokovi bolj h koreninam, zemlja je sposobna sprejemati, vdihuje, pri rastoči luni se dvigajo sokovi v nadzemne dele rastlin, vlada obdobje izdihovanja.

Nasvet o prekopavanju nove grede spomladi (delo, ki ga opravimo pred delom z rastlinami): Spomladi prekopljite vsako gredo **trikrat**. Prvič v Levu in rastoči luni, potem ob Kozorogu in pojemačo luni in končno še tretjič – najbolje pri pojemačo luni. Čas tretjega prekopavanja ni več tako važen. Zakaj? Pletje in prekopavanje pri rastoči luni v Levu dviga

semena plevela, ki se skrivajo v zemljo, na površino. Enako delo pri pojemajoči luni v Kozorogu skrbi za to, da plevel izgine in se skoraj več ne pojavi.

Osnovno pravilo pri sajenju in sejanju je:

Rastline in zelenjavo, pri katerih uporabni del raste in se razvija nad zemljo, sadimo in sejemo pri rastoči luni ali druga možnost v obdobju lune v padanju.

Zelenjava, ki ima plodove pod zemljo, uspeva dobro, če pri sejanju ali sajenju pazimo na pojemajočo luno. Če to časovno ni mogoče, lahko izbiramo kot drugo možnost obdobje lune v padanju.

IZBIRA ZVEZDNEGA ZNAMENJA

Paradižniki so **plodovi** in ne listi, korenine ali cvetovi. Torej poiščete za sejanje ali sajenje paradižnika dan ploda – **Oven, Lev, Strelec.**

Listno zelenjavo (špinača, por...) je najbolje saditi ali sejati v **Raku, Škorpionu, Ribi.** Pri glavnatih solatah naj bo še dodatno pojemajoča luna.

Zelenjava z užitno **korenino** (zelena, korenje, čebula, redkvice) izberite dan za korenine – **Devica, Bik, Kozorog.**

Izjema je krompir: obdobje pojemajoče lune je sicer pravi čas za sajenje, toda ne preveč blizu mlaju. Najboljše takoj po polni luni.

Za **cvetje** je primeren dan cveta – **Dvojčka, Tehnica, Vodnar.**

ZALIVANJE IN NAMAKANJE

Popolnoma zadostuje, da posevek ali posajene sadike v začetku dobro zalijemo. Če je trenutno suša, jih lahko zalivamo še nekaj naslednjih dni, potem pa moramo odnehati.

Dodatno zalivanje je na naši zemljepisni širini povsem brez pomena. Kajti to razvadi zemljo, napravi rastline trhle in lene, korenine rastejo v površino in nič več v globino, gnoj se odplavlja, plodovi letine so brez življenjske sile. V naravnem ritmu rastlina ve, da je pomembna vsaka kapljica, vzame si, kar potrebuje. Notranja moč take rastline je drugačna, prav tako notranja moč njenega sadeža.

Sobne in balkonske rastline seveda moramo zalivati, vendar ne prevečkrat! Predvsem naj bi jih zalivali na dan lista (Rak, Škorpion, Ribi). Zalivanje samo v teh dneh popolnoma zadostuje! Rastline, ki potrebujejo več vode, zalivajte večkrat na dan ali mogoče vsak dan, ko trajajo dnevi lista. Odpovejte se zalivanju vsaj na dan cveta (Dvojčka, Tehnica, Vodnar), ker se z zalivanjem na te dni množijo škodljivci, posebno uši.

ZAPOREDJE PLODOV IN RASTLINSKE SKUPNOSTI

Posebno pomembno je zaporedje nadzemnih in podzemnih plodov, ki sledijo vsako leto izmenjaje: letos nadzemni, naslednje leto podzemni.

Posebno ugodne rastlinske skupnosti:

korenje pri čebuli, **paradižnik** pri čebuli, **paradižnik** pri peteršilju, **solata** pri redkvicah, **grah** pri zeleni, **krompir** pri vseh vrstah zelja.

Ugodne rastlinske skupnosti:

Kumare so dobre sosede z: visokim fižolom, čebulo, zeleno, rdečo peso, peteršiljem, glavnatimi solatami, kolerabo, vrstami zelja, nizkim fižolom.

Krompir je dober sosed z: nizkim fižolom, špinačo, kolerabo, koprom.

Zelena je dobra soseda z: nizkim fižolom, špinačo, čebulo, visokim fižolom, paradižnikom, porom, kolerabo, vrstami zelja, kumaricami.

Peteršilj je dober sosed z: redkvico, kumaricami, paradižnikom, čebulo.

Paradižnik je dober sosed z: zeleno, špinačo, čebulo, peteršiljem, vrstami zelja, kolerabo, glavnatimi solatami, porom, nizkim fižolom, korenjem.

Špinača je dobra soseda z: visokim fižolom, paradižniki, jagodami, kolerabo, korenjem, krompirjem, vrstami zelja.

Glavnata solata je dobra soseda z: visokim fižolom, nizkim fižolom, paradižniki, čebulo, redkvico, redkvijo, kopro, grahom, kumaricami, jagodami, korenjem, vrstami zelja, porom.

Čebula je dobra soseda z: jagodami, kumaricami, peteršiljem, glavnato solato, paradižniki, kolerabo.

Jagode so dobre sosede z: vrstami zelja, korenjem, porom, redkvijo, redkvicami, glavnato solato, špinačo, čebulo.

Posebej neugodne skupnosti:

Fižol ob čebuli, **zelje** ob čebuli, **krompir** ob čebuli, **rdeče zelje** ob paradižniku, **peteršilj** ob glavnati solati, **rdeča pesa** ob paradižniku, **paradižnik** ob grahu, **grah** ob fižolu.

PRESAJANJE LONČNIC IN VRTNIH RASTLIN – SADIKE

Rastlino presadimo v obdobju rastoče lune, lahko pa tudi pri luni v padanju (Dvojčka do Strelca).

Celo staro drevo lahko presajamo v obdobju lune v padanju, dnevi Device. Seveda pa je pri presajanju samo po sebi razumljivo, da presajamo le spomladi in jeseni.

Tudi za sadike je čas rastoče lune in lune v padanju zelo primeren. Dnevi Device so za to najboljše. V jeseni pa upoštevajte pri sadikah tudi obdobje pojemajoče lune.

ZATIRANJE PLEVELA IN ŠKODLJIVCEV

Vemo, da so mnoge rastline, označene kot »plevel« - regrat, kopriva, marjetica... pri različnih zdravstvenih težavah nadvse uspešna zdravilna zelišča. Obenem izdatno pomagajo, ko trohnijo, da se znova vzpostavi biološko ravnovesje izčrpanih tal. Prav tako so škodljivci tudi koristni – morda ne za nas, so pa za celo vrsto živali. Kdor noče ubijati narave, naj se zato najprej vpraša: »So to resnično škodljivci?« In če ste prišli do zaključka, da morate proti njim nekaj storiti, pride na vrsto vprašanje: »Zakaj so se pojavili?«

Dober ukrep proti množičnemu pojavu je vzgoja v zaporedju plodov. Rastline z užitnim nadzemnim delom naj sledijo rastlinam s podzemnimi plodovi in obratno.

S tem, ko prekopavate, sadite, plevete in zalivate v času neugodnih vplivov, pripravljate gojišče za nepotrebne škodljivce.

ZATIRANJE ŠKODLJIVCEV

Velika prednost je, če si lahko rastline med seboj pomagajo in tako lahko same obvladujejo škodljivce. Pri spodnjih »protisredstvih« pazite, da sadite vsa zelišča v obdobju rastoče lune, vse čebulnice pa pri pojemajoči luni.

Če so navedeni izvlečki, potem ravnajte tako: Pred polno luno namočite prgišče izbrane rastline v 10 l mrzle vode. Izvleček naj stoji 24 ur, potem ga polijte nerazredčenega po zemlji v območju korenin, okoli stebela prizadete rastline (nikoli po stebelu, listu in cvetu!). Pri pojemajoči luni mora izvleček stati 2 x dalj. Če vam ostane kaj izvlečka, je razredčen še več dni lahko odlično gnojilo!

<i>Škodljivci</i>	<i>Pomaga proti škodljivcem</i>
Kapusov belin	Meta, žajbelj, paradižnik, timijan, divji pelin
Listne uši	Pikapolonice, kapucinke (še posebej pod sadnim drevjem), izvleček iz kopriv
Pršice	Maline
Listarica	Vratič (lat. Tanacetum vulgare)
Bolhači	Bezgov izvleček, pelin, meta, čebula, česen, solata
Mravlje	Sivka, motovilec, vratič, pokopljemo ostanke rib

Miši	Česen, cesarski tulipan, pasji jezik (lat. Cynoglossum), medena detelja
Rja, peronospora	Česen, drobnjak, bazilika
Korenčk. muha	Čebula, žajbelj
Glivične bolezni	Drobnjak, preslica
Plesen	Čebulnice
Krt	Pri rastoči Luni z orodjem ali roko odstranimo vrhove krtin - odkrijemo luknjo

Z nekaterimi izjemami velja grobo pravilo:

Za vse ukrepe pri uničevanju škodljivcev je primerna **pojemajoča luna**.

Škodljivcev, ki živijo v zemlji, se najbolje lotimo na dan korenine (Bik, Devica, Kozorog).

Nadzemne škodljivce uničujemo v Raku, pa tudi Dvojčka in Strelec sta primerna.

Včasih pomaga, če rastlino korenito obrežemo. To moramo storiti vedno pri pojemajoči luni v IV. Četrtni, najboljše pa ravno ob mlaju. Običajno si rastlina potem opomore.

Ta navodila naj bi predvsem pomagala, da začnemo počasi drugače razmišljati: proč od »hitro učinkovitega«. Ravnajte se po danem seznamu in pazite naslednje leto na pravilne rastlinske skupnosti. Tako ne boste nikoli v skušnjavi, da bi segali po strupih.

Izjema je **boj proti polžem**. Najboljši čas je obdobje **rastoče lune v Škorpionu**. Zberite kar se da veliko lupin surovih jajc. Zdrobite jih na drobno pri **pojemajoči luni** (pri rastoči se lupine ne drobijo in niso ostre). Drobce raztrosite po celi gredi okoli rastlin pri **rastoči luni**. Pred tem moramo seveda pobrati polže, ki so že zlezli na gredo. Če bi trosili lupine pri pojemajoči luni, jih naslednji dež odplavi v zemljo.

To uspešno sredstvo je odpovedalo pri invaziji polžev v zadnjih letih. Tu je pomagalo le pobiranje polžev v dežju, ko pridejo le-ti na dan. Vendar upoštevajte nasvet ponovno naslednji mesec v Škorpionu.

Dobra sredstva so še: lesni pepel, žagovina, rastlinske skupnosti s česnom, čebulo, žajbljem, kapucinkami. Polži so tudi prava poslastica za krastače in žabe. Če jih želimo naseliti, tega ne smemo izvesti v torek ali petek (to sta neugodna dneva za premeščanje katerekoli živali – nakup ali selitev), če lahko izberete, naj bo pojemajoča luna, kar pa ni nujno. Važnejše je, da tega ne počnete v znamenjih Raka, Leva, Bika ali Ovna.

Tudi jež je polžev naravni sovražnik. Ježa privabi vrt z jesensko kopico dračja. Le-tega nanosite v obdobju pojemajoče lune, ker potem ostane lepo suh. Za ježa je dober tudi kup pograbljenega jesenskega listja, tako lahko brez škode preživi zimo. Tudi listje moramo grabiti v obdobju pojemajoče lune (ne v znamenjih Raka, Škorpiona in Rib).

ZATIRANJE PLEVELA

Zelo pogosto živita plod in plevel na njivi v sožitju, ki omogoči, da se ohrani kvaliteta zemlje. Zanimiva trditev je, da lahko določene zdravstvene motnje, ki so posledica enostranske prehrane z monokulturnimi rastlinami ozdravimo ravno s »plevelom«, ki ponavadi raste skupaj z njimi na polju.

Pravi čas za puljenje plevela je obdobje pojemajoče lune, najboljši dnevi v znamenju Kozoroga. Paziti pa moramo, da ne poškodujemo koristnih rastlin, ker lahko sicer tudi izginejo. **Končno lahko oplevemo grede v pojemajoči luni v jeseni. To je zelo dobra priprava za naslednje leto.**

Posebni dan je 18. junij dopoldne do 12.ure (oz. do 13. po poletnem času). Vsi grmiči in plevel, ki ga odstranimo v teh nekaj urah, ne zraste ponovno, **strohnijo celo korenine.**

OBREZOVANJE RASTLIN, ŽIVIH MEJ IN DREVES: Pravi čas: Za oblikovalno obrezovanje rastlin je ustrezno obdobje pojemajoče lune; druga možnost je obdobje lune v padanju (Dvojčka do Strelca). Pri pojemajoči luni potujejo sokovi v notranjost, zato rastlina ne more »izkrvaveti«.

OBREZOVANJE SADNEGA DREVJA: Pravi čas za redčenje vej sadnih dreves in grmičevja z izrezovanjem je obdobje pojemajoče lune, najboljši so dnevi ploda (Lev, Strelac, Oven). Druga možnost: obdobje lune v padanju (Dvojčka do Strelca) - isto kot pri živih mejah.

Najbolj neugodno je obdobje rastoče lune in dnevi lista (Rak, Škorpion, Ribi). Drevo izgubi preveč soka, plodovi zakrnijo v rasti - pozno ali sploh ne dozori. Če bi obrezovali ob polni luni v znamenju Raka, verjetno drevo ne bi preživel!

CEPLJENJE: Pravi čas: V obdobju rastoče lune, najbolje blizu polne lune in na dan ploda (Oven, Lev, Strelac).

ZDRAVILO ZA BOLNE RASTLINE IN DREVESA, ki skoraj nikoli ne odpove: Pravi čas: Vsa drevesa in rastline, ki nočejo več rasti (kržljave in bolne), lahko uspešno ozdravimo, če jim odstranimo vršičke pri pojemajoči luni v IV. četrtini, še boljše pa ob mlaju. Vršiček odrežemo tik nad kakšno stransko vejico, ki se nato vpenja navzgor in je primerna za nov vrh.

DNEVI DEVICE - DELOVNI DNEVI (v rastoči luni od marca do septembra, v pojemajoči luni od septembra do marca): To je najboljše znamenje za sajanje in sajenje, pa tudi ostala dela opravimo uspešno.

Na dan Device presajene lončnice, bodo zelo verjetno postale prelepe, zdrave balkonske rastline. Potaknjenci se v jeseni hitro vkoreninijo.

Tudi trava posejana v rastoči luni na dan Device bo prava paša za oči, vendar so za travo skoraj ugodnejši dnevi Leva v rastoči luni. Na vsak način: rastoča luna!

Velika izjema pravila Device je **glavnata solata!** Če jo sejemo na dan Device, **gre v cvet.** Tudi Strelac je slabo znamenje za sajenje solate.

Pravila za listno zelenjavo (solata, špinača, zelje...) so drugačna. Sejemo in sadimo pri pojemajoči luni, najbolje na dneve Raka.

Tudi za sajenje živih mej in obnovo vrtnih ograj so najbolj ugodni dnevi Device, vendar naj vlada pojemajoča luna ali mlaj. Zabiti stebri trdno stojijo sami od sebe. Pravilo velja za postavljanje vseh drevesnih opor, pojemajoča luna jih učvrsti - lahko to opravljamo v jeseni ali zgodaj spomladi.

KAKO HRANIMO (GNOJIMO) RASTLINE: Preveč gnojenja preprečuje normalno tvorbo korenin. Praviloma potrebujemo mnogo manj gnojila, kot si mislimo - in še prav posebej je to res, če pazimo na pravi čas za gnojenje. Dober kompost in hlevski gnoj sta še vedno neprekosljivi gnojili, posebej za sadno drevje. V redkih primerih je možno gnojenje celo popolnoma opustiti - mogoče se skriva v tem temelj kmetijstva naslednjega stoletja? Lahko poskusimo: tla obdelujemo v vsakem obdobju mirovanja rasti - in samo tako dolgo, dokler so tla topla in samo do globine, do katere sega toplota. Pri rastoči luni obdelujemo plitko, pri pojemajoči globlje. Ta metoda samodejno omogoča, da pridejo tla »v stik« z vsemi 12 zodiakovimi energijskimi impulzi.

Pomembno je opazovanje v naravi: v času pojemajoče lune, takoj po dnevu polne lune, lahko zemlja sprejme veliko več tekočine kot v obdobju rastoče lune. Če je le

mogoče, naj bi opustili gnojenje pri rastoči luni. V tem primeru obremenjujemo le talno vodo!

Pravi čas: Če je le mogoče ob polni luni ali v obdobju pojemajoče lune.

GNOJENJE CVETLIC: Razen na pojemajočo luno moramo paziti še na ustrezne dneve lista – Rak, Škorpion, Ribi.

Cvetlice s slabimi koreninami lahko dodatno gnojimo še v dnevih korenin – Bik, Devica, Kozorog.

Tiste, ki nočejo več prav bogato cveteti, oskrbite v dnevih cveta – Dvojčka, Vodnar, Tehnica. Vendar, ne prevečkrat, ker postane to vabilo za uši!

GNOJENJE ŽITARIC, ZELENJAVE IN SADJA: Pravi čas: dnevi ploda (Oven, Strelec), tudi tu pri pojemajoči ali polni luni. Dnevi v Levu niso tako ugodni za gnojenje, ker se v teh dneh tla in rastline dodatno izsušijo. V Levu umetnih gnojil ne smete uporabljati! Lev je najbolj »ognjeno« znamenje.

KOMPOSTIRANJE - NARAVNO RECIKLIRANJE: Ustrezno mesto za kompost naj bo v polsenci, zaščiteno pred vetrom. Približno 10 cm globoko morate zrahljati tla na površini, ki jo bo pokrival kompost. Za približno 10 cm debelo podlago je najbolj primeren suh material, ki dobro vpija vlago (suha pokošena trava, drobno narezane veje in slama. Podlago pokrijemo z rahlim voluminoznim materialom – tla ne smejo biti betonirana, pokrita s folijo ali kako drugače nepropustna. To bi povzročilo le gnilobo in zastajanje vode in bi zaprlo pot deževnikom.

Pri pojemajoči luni napravimo okvir iz desk in nastavimo začetek kompostiranja, močno poteptamo pri rastoči luni, najbolje nekaj dni pred polno luno. Druga možnost za začetek kompostiranja je tudi obdobje lune v padanju. Če upoštevamo te vplive, vse strohni.

Sedaj lahko začnemo z nalaganjem plasti – nalagajte rahlo, plast za plastjo. Bolni deli rastlin, pleveli s korenino, ostanki kuhanih jedi ne spadajo na kup komposta!

Na dan zemlje (Device najbolj, pa tudi Bik ali Kozorog) je zelo ugodno, če dodamo biološke snovi za pospešitev trohnenja – kameno moko.

Grobo pravilo pri nalaganju plasti: suhe snovi na vlažne, debele kose na drobne.

POBIRANJE PLODOV, SHRANJEVANJE IN KONZERVIRANJE: Pravi čas za pobiranje plodov, predelavo za podaljšanje obstojnosti, hranjenje v shrambe in kleti je obdobje lune v dviganju (Strelec do Dvojčkov). Za žetev in skladiščenje žitaric, pobiranje in hranjenje zelenjave in krompirja so najbolj primerni dnevi Ovna.

Vkuhavanje marmelade je prav tako ugodno pri luni v dviganju. Trajnost je daljša in lahko se odpovemo sredstvom za želiranje.

Izjema so dnevi Rib: kar poberemo v teh dneh, moramo takoj porabiti. Ta čas ni ugoden za spravljanje sadja in zelenjave – pridelek dobi plehek okus, rado vse segnije.

Na vsak način pa **se morate izogniti** pri pobiranju, shranjevanju in konzerviranju dnevom Device. In tudi Rak ni za to posebno ugoden.

Plodove, sadje in zelišča, ki jih mislimo sušiti, moramo vedno nabirati v obdobju pojemajoče lune.

Police v kleti čistimo le pri pojemajoči luni (pri znamenjih zraka ali ognja).

ZODIAKOVA ZNAMENJA NA VRTU IN POLJU

OVEN: Zelo ugodno: setev in sajanje vsega, kar naj hitro raste in je namenjeno za takojšnjo porabo; cepljenje sadnih dreves (pri rastoči luni); žetev in shranjevanje žita.

Ugodno: setev in sajanje plodovnic; sajanje žit; gnojenje žit, zelenjave in sadnega drevja (obvezno pri pojemajoči luni ali polni luni, aprila do septembra); izrezovanje odvečnih vej na sadnem drevju in grmičevju (pri pojemajoči luni).

BIK: Zelo ugodno: setev in sajanje drevja, grmičevja, živih mej, korenčic in gomoljnic. Vse počasi raste, pobrani plodovi so posebej primerni za ozimnico.

Ugodno: nastavitev gnojnega ali kompostnega kupa (pri pojemajoči luni, maja do oktobra); uničevanje škodljivcev, ki so v zemlji; občasno gnojenje okoli cvetlic, ki imajo slabe korenine; konzerviranje in shranjevanje korenčnic in gomoljnic v kleti (npr. krompir, korenje).

DVOJČKA: Zelo ugodno: setev sajanje, potikanje vsega, kar se ovija z viticami.

Ugodno: sajanje in potikanje cvetlic; uničevanje škodljivcev; občasno gnojenje okoli cvetlic, ki nočejo več bujno cveteti.

RAK: Zelo ugodno: setev in sajanje listne zelenjave (pri pojemajoči luni sajena solata dela lepe glave); uničevanje nadzemnih škodljivcev. **Ugodno:** košenje trave (še boljše pri rastoči luni); zalivanje sobnih in balkonskih rastlin; gnojenje cvetlic.

Neugodno: setev in sajanje rastlin, ki bodo rastle v višino; izrezovanje odvečnih vej na sadnem drevju in sadnem grmičevju (pri rastoči luni, posebej spomladi. Rak ob polni luni je zelo neugoden); shranjevanje v kleti in shrambe ter konzerviranje je prav tako neugodno.

LEV (najbolj »ognjeno« - izsuševalno znamenje v zodiaku): **Zelo ugodno:** nabiranje zdravilnih zelišč za krepitev srca; izrezovanje odvečnih vej pri sadnem drevju in sadnem grmičevju (pri pojemajoči luni v dnevih, ki so primerni za zimski rez); boljši dnevi za setev žit (pri rastoči luni) na vlažnih njivah. **Ugodno:** setev trave (pri rastoči luni); setev in sajanje rastlin s plodovi, vendar ne takih, ki potrebujejo veliko vode (paradižnik, krompir); sajanje lahko pokvarljive zelenjave; sajanje drevja in grmičevja; cepljenje sadnih dreves (pri rastoči luni spomladi).

Neugodno: uporaba umetnih gnojil.

DEVICA (najboljši dnevi za skoraj vsa opravila v vrtu, polju in gozdu, ki so povezana s sajenjem in presajanjem): **Zelo ugodno:** vsako delo z rastlinami, sajanje, sajanje (zemlja omogoči, da vse hitro napreduje); zasajanje posameznih dreves, ki naj bi zrastle zelo visoko; zasajanje grmičevja in žive meje, ki mora hitro zrasti; presajanje starih dreves (pomlad ali jesen); presajanje in potikanje v cvetlične lonce za balkonske in sobne rastline); sajanje trave (pri rastoči luni); sajanje sadik (pri rastoči luni, v jeseni pri pojemajoči luni). **Ugodno:** nastavitev gnojnega ali kompostnega kupa (pri pojemajoči luni); vse vrste gnojenja; uničevanje škodljivcev, ki so v zemlji; občasno gnojenje cvetlic, ki počasi razvijajo korenine; postavitev stebrov za ograjo; raztrositev gnoja.

Neugodno: sajanje glavnote solate (gre v cvet); vlaganje, vkuhanje in shranjevanje.

TEHTNICA (neopredeljeno znamenje, skoraj nobeno delo ni niti zelo ugodno niti zelo neugodno): **Ugodno:** sajanje in sajanje cvetlic in cvetočih zdravilnih rastlin; občasno gnojenje okoli cvetlic, ki nočejo več bujno cveteti.

ŠKORPIJON: Zelo ugodno: setev, sajanje, tudi obiranje in sušenje vseh vrst zdravilnih rastlin; uničevanje polžev (pri rastoči luni). **Ugodno:** sajanje in sajanje listne zelenjave; košnja trave; zalivanje sobnih in balkonskih rastlin; gnojenje cvetlic in travnikov (za zelenjavo ni tako dobro). **Neugodno:** izrezovanje odvečnih

vej na sadnem drevju in sadnem grmičevju (pri rastoči luni, posebej spomladi); sekanje drevja (nevarnost lubadarja).

STERELEC: **Zelo ugodno:** sejanje in sajenje vseh plodovnic in zelenjave, ki raste v višino (fižol na preklah, hmelj itd). **Ugodno:** izrezovanje odvečnih vej na sadnem drevju in sadnem grmičevju (pri pojemajoči luni spomladi); sejanje žit, posebej koruze; gnojenje žitaric, zelenjave in sadja spomladi (zelo pomembno pri pojemajoči luni ali polni luni!); uničevanje nadzemnih škodljivcev. **Neugodno:** okopavanje in pletje (plevel se rad razraste); sajenje solate (rada gre v cvet).

KOZOROG: **Zelo ugodno:** odstranjevanje plevela (pri pojemajoči luni). **Ugodno:** sajenje, potikanje in setev korenčnic in gomoljnic ter zimske zelenjave; redčenje in urejanje rastlin na gredi, gozdnih robov in živih mej (pri pojemajoči luni); nastavitev gnojnega in kompostnega kupa (v času pojemajoče lune); uničevanje škodljivcev, ki živijo v zemlji; občasno gnojenje okoli cvetlic, ki imajo slabo razvite korenine); konzerviranje in shranjevanje gomoljnic in korenčnic v kleti (pri pojemajoči luni možno tudi ribanje zelja, pri rastoči je proces kisanja prehitro).

VODNAR: Skoraj za vsa opravila na vrtu so dnevi vodnarja enako neprimerni. Omejimo se samo na najnujnejše. Vodnar je na vrtu, polju in v gozdu neplodno znamenje. **Ugodno:** pletje, plevel lahko pustimo na površini, da strohni; občasno gnojenje okoli cvetlic, ki ne cvetijo več bujno. **Neugodno:** sajenje sadik, sadike ne poženejo korenin in propadejo.

RIBI: Vse, kar pobereмо v teh dneh, moramo takoj porabiti. **Ugodno:** sajenje in sejanje listne zelenjave; zalivanje sobnih in balkonskih rastlin; košenje trave; gnojenje cvetlic; sajenje krompirja pri pojemajoči luni (posebej dobro, če pade tretji dan Rib v polno luno).

Neugodno: izrezovanje odvečnih vej na sadnem drevju in sadnem grmičevju (pri rastoči luni, posebej spomladi); konzerviranje, shranjevanje v kleti in shrambe.

PRAVI ČAS ZA OPRAVILA V KMETIJSTVU IN GOZDARSTVU: Osnovna pravila Luninih ritmov lahko upoštevamo brez težav pri vsakem poljskem opravilu. Nekaj pravil pa je uporabnih samo na področju kmetijstva in gozdarstva. Pravi čas za setev žita so dnevi Ovna in Strelca, primerni so tudi dnevi Leva, vendar le, če so polja že nekaj časa vlažna.

Dnevi v znamenju Ovna so najboljši čas za spravljanje žita.

Nenavadno pravilo: kdor hoče ugotoviti, katera vrsta žitnih zrn bo v naslednjem letu dala najuspešnejšo žetev, poseje 8. julija vsako vrsto žitnih semen. Zrna, ki so do 20. julija najbolj napredovala, bodo najboljše uspevala tudi v prihodnjem letu.

Gnojenje: Gnojila in gnoj naj bi se raztrosila pri pojemajoči luni. Gnojnica in vsi pripravki s postano vodo naj se polivajo ob polni luni ali vsaj pri pojemajoči. Umetnih gnojil nikoli ne trosimo na dneve Leva!

GRADNJA POTI IN VODNE GRADNJE

Poljske poti delamo ali posipamo s prodrom v obdobju pojemajoče lune, dnevi Kozoroga so še posebej primerni za to (obloga se veže na tla, ne drči in je ne razrinemo hitro s kolesi).

Plošče za hojo se morajo prav tako polagati v obdobju pojemajoče lune - v nasprotnem primeru postanejo sčasoma majave.

Gradnje vodnjakov in studencev - v obdobju rastoče lune v dnevih Ribe (če je možno v II. četrtini, bližje polni luni). Pri izviru nikoli ne delamo v obdobju pojemajoče lune - voda bo izginila in si poiskala novo pot.

Zaščito rečnih in potočnih bregov (s kamenjem, zasajanjem drevja) izvajamo v dnevih vode (Rak, Škorpijon, Ribí) v obdobju rastoče lune. Če delamo v pojemajoči luni, bo voda izpodjedala in izprala v strugo vse, kar smo naredili.

Opravila v zvezi z odplakami, drenažo in popravila vodnjakov so prav tako uspešnejša v rastoči luni in v znamenju vode.

OGRAJE, PLOTOVI: Najprimernejši čas za postavljanje in obnovo je čas pojemajoče lune ali mlaj - še posebej na dneve zemlje (Devica). Nosilni stebri stojijo trdno sami od sebe, žebli ostanejo v lesu.

PRAVILA ZA GOZDARJENJE: Pri sečnji ni ne »dobrih« in ne »slabih« dni. Odloča le vsakokratni način uporabe (za deske za tla, sode, ohišja, rezbarska dela...). Pomembna je tudi oblika rasti (navpično naravnost, levosučno ali desnosučno).

Koristen podatek: strela vedno udari v drevesa z levosučno rastjo! Če pride do naravne nesreče (izruvanja dreves) v dnevih Škorpijona, je to res katastrofa, ker lubadar napade les kot miš sir, se razmnoži in napada tudi zdrava drevesa.

Pravilo: vsa drevesa, ki ne želijo več rasti, lahko v večini primerov pozdravimo, če jim odrežemo vršiček v obdobju pojemajoče lune - IV. četrtina ali najbolje mlaj. Pri listavcih odrežemo več vejnih vršičkov iz drevesne krone.

Vršiček odrežemo tik ob stranski veji na vrhu, stranska veja nato služi pri rasti v višino za nov vrh.

Izguba vršička na dan polne lune pomeni skoraj gotovo smrt drevesa - zgnije od vrha navzdol.

LES ZA KURJAVO: Najboljši čas sečnje za kurjavo je v oktobru v I. četrtini rastoče lune, torej v prvih sedmih dneh po oktobrskem mlaju.

Na splošno bi se moral les za kurjavo sekati po zimskem sončnem obratu (po 21. decembru) pri pojemajoči luni. Vrhov ne smemo takoj odsekati. Najbolje je, da drevesa ležijo na hribu nekaj časa z vrhom navzdol proti dolini, da stečejo poslednji sokovi iz debla proti vrhu.

Poseben dan: 1. marec - les, ki ga posekamo na ta dan, ne gori (zato v resnici obstajajo štedilniki iz lesa)!!

BOŽIČNA DREVESCA: Jelke, ki jih posekamo **tri dni pred enajsto polno luno v letu** (v glavnem novembra, včasih tudi decembra), zelo dolgo obdržijo iglice (celo 30 let!!!). Tudi smreke ne izgubljajo svojih iglic, vendar jih je potrebno hraniti na hladnem do Božiča. Svoje iglice pa potem izgubijo vseeno hitreje kot jelke.

Tudi zbiranje vejic za adventne vence tri dni pred enajstim mlajem je zelo dobra ideja.

In še dodaten napotek: iglice zdržijo dalj časa, če je čas sečnje v obdobju rastoče lune. Tudi šopki iz suhega cvetja trajajo dalj, če trgamo rože, ki jih bomo sušili, v rastoči luni.

LUNA KOT »POMOČNICA« PRI HIŠNIH IN VSAKDANJIH OPRAVILIH

Hišna opravila v harmoniji z ritmi Lune izvajamo z manj napora in so manj neprijetna.

Skoraj vsa hišna opravila - povezana s čiščenjem in »izpiranjem« - opravimo lahko bolj uspešno in brez naprežanja v obdobju pojemajoče lune.

Problematične madeže se da v pojemajoči luni odstraniti hitreje. Čiščenje bo še uspešnejše, če izberemo dan vode (Ribi, Rak, Škorpion). Razen tega bo prizanešeno okolju, saj se v obdobju pojemajoče lune odpadne vode lažje razgrajujejo.

Pranje, pomivanje in čiščenje: Rastoča luna pri pranju povzroča močnejše penjenje, trdovratni madeži ostajajo na perilu. Pranje pri pojemajoči luni omogoča varčevanje pri prašku, prizanaša tkaninam. Nasvet za mastne madeže (posebej pri mazivih za avtomobile ali motorno olje): v pojemajoči luni, na dan vode »vribamo« v madež malo masti, na koncu operemo »kot običajno«.

Kemično čiščenje: Tkanine se v pojemajoči luni ne poškodujejo, obleka vzdrži dalj časa in ne pride do razbarvanja. Če je možno, se pri kemičnem čiščenju izogibajmo znamenju Kozoroga - poskrbi namreč za nezaželeni lesk na oblačilih.

Lesena tla ali parket: Brisanje z vlažno krpo - če vlada dnevno znamenje zraka. Če brišemo z vlažno krpo na dan znamenja vode in v obdobju rastoče lune, lahko prodre vlaga v razpoke, les se razširi ali zagotovo zgrije čez nekaj časa.

Okna in steklo: Če izberete dan zraka ali toplote in obdobje pojemajoče lune, bo za lep videz pri »pogledu skozi« zadostovala že čista voda z manjšim dodatkom alkohola. Ta nasvet pride prav tudi pri čiščenju ekrana računalnika in televizije. Pri čiščenju umazanih okenskih okvirov pa so boljši rezultati, če izberemo dan vode.

Porcelan: Pravi čas za odstranjevanje trdovratnih oblog: v pojemajoči luni vzemite v roke vlažno cunjico, posujte nanjo malo soli in očistite umazane površine. Tako se izognemo agresivnim čistilnim sredstvom, ki lahko celo spraskajo površino.

Kovinske površine: Pojemajoča luna in manjše količine manj agresivnih sredstev. **Medenina:** kremasto vmešajte malo moke in soli v kis in na debelo nanesite na površino. Po kratkem času sperite z vodo in do suhega zdrgnite s krpo. **Srebro:** v obdobju pojemajoče lune očistite z razredčenim salmijakom na dan zraka in nato spolirajte z malo krede. **Baker:** v obdobju pojemajoče lune zmešajte vroči kis in malo soli in čistite s tem. Na koncu dobro zdrgnite do suhega s krpo.

Čevlji: V obdobju pojemajoče lune - usnje ne bo tako občutljivo in vzdržalo bo dalj. Prva impregnacija usnja na čisto novih čevljih traja celo življenjsko dobo, če smo jo izvedli v pojemajoči luni!

Madeži plesnobe: Proti njim se lažje borimo v obdobju pojemajoče lune in rezultati našega dela trajajo dalj časa. Mila sredstva, kot je to v malo kisove vode namočena sirkova krtača, bi lahko že zadostovala.

Pomladansko čiščenje in pospravljanje: Za prestavljanje, zračenje in čiščenje poiščite dan zraka v pojemajoči luni. Ker sledijo dnevom zraka vedno dnevi vode, lahko po »zračnem« delu nadaljujete v dnevih vode z odstranjevanjem trdovratnih madežev in z osnovnim čiščenjem tal.

Zračno znamenje Vodnar je spomladi vedno v pojemajoči luni. Ti dnevi bi bili idealni, saj znamenje vode - Ribi, ki sledi, dopolni osnovno čiščenje.

ZRAČENJE (TEMELJITO): Pravi čas za izdatno zračenje prostorov na dneve zraka in toplote, samo kratkotrajno na dneve zemlje in vode.

Zračenje ležišč: v obdobju pojemajoče lune v znamenju ognja ali zraka. Pri rastoči luni zračimo čim krajši čas, ker sicer ostane v posteljnini preveč vlage. Dalj časa lahko zračimo v mesecih, ki nimajo v imenu črke »r«.

Zračenje in čiščenje žimnic (le-to prežene tudi pršice): v pojemajoči luni, najboljše v dnevih zraka in toplote. V nobenem primeru ne zračite v rastoči luni na dneve vode! Navlažijo se in to je strup za revmatike. Tudi dnevi zemlje niso pretirano ustrezni.

POSPRAVLJANJE POLETNE IN ZIMSKE OBLEKE: Pravi čas: Spomladi oziroma jeseni pri pojemajoči luni na dan zraka (Dvojčka, Tehtnica, Vodnar). Vsa sredstva proti moljem so tako nepotrebna. Če zložimo obleko v omare na dneve zemlje, bo že čez mesec »dišala« po trohnobi, na dneve vode pa bo postala vlažna.

KONZERVIRANJE, VKUHAVANJE IN VLAGANJE: Najustreznejši čas za konzerviranje je obdobje lune v dviganju (Strelec do Dvojčkov). **Ta opravila so manj odvisna od Luninih faz, je pa odvisno od znamenja,** skozi katera Luna takrat potuje.

Plodove je najbolje pobirati in vlagati na Ovna (dan plodu), korenjasto zelenjavo na Kozoroga in Bika (dnevi korenine).

Sadje in zelenjavo zamrzujemo uspešneje v dnevih ploda kot v dnevih vode. Če ju odmrzemo, sta okusnejša, nista vodena in ne razpadata.

Kletne police za shranjevanje sadja čistimo lahko samo v pojemajoči luni (dnevi ognja ali zraka). Tako ostanejo lepo suhe in ne dišijo po trohnobi.

BELJENJE IN LAKIRANJE: Pravi čas: pojemajoča luna. Belež in podlaga se dobro sušita in lepo vežeta. Čopič drsi sam od sebe. Apno omogoča, da podlaga diha.

Dnevi vode so precej neugodni, ker se barva slabo suši. Tudi dnevi v znamenju Leva so neustrezni, ker je sušenje prehitro in barva pušča za seboj suhe drobce.

OGREVANJE HIŠE V JESENI: Prvo ogrevanje v jeseni izvedemo na dan toplote (Oven, Lev, Strellec) v pojemajoči luni. To je še posebej važno pri novogradnji pa tudi drugače, saj prežene vlažnost iz zidov.

NEGA SOBNIH RASTLIN: Pravi čas: v dnevih Device je najbolje presaditi ali na novo zasaditi balkonske in sobne rastline. Rastline se hitro vkoreninijo.

Zalivajmo, če je možno, samo na dneve lista (Rak, Škorpion, Ribi) in vedno samo z deževnico ali postano vodo.

Gnojimo samo v pojemajoči luni, prednost imajo dnevi lista. Vmes lahko gnojimo na dneve korenin, pri rastlinah, ki imajo slabo razvite korenine, na dneve cveta, cvetoče lončnice, ki skoparijo s svojimi barvitimi cvetovi v času cvetenja.

Ne pozabite in ne zalivajte prepogosto cvetja v dnevih cvetenja, da ne privabite škodljivcev. Rastlinske izvlečke, ki jih uporabljamo proti škodljivcem, polivajte samo okrog korenin, nikoli po peclju, listih ali cvetovih!

VRSTA DNEVA IN IZLETI: Dnevi toplote (Oven, Lev, Strellec) - v glavnem odlični dnevi za izlete, saj so topli, tudi če je oblačno. Še posebej na Leva smo

običajno bolj žejni. Dnevi Leva pa velikokrat skrivajo nevarnost močnih neviht, ki se razvijejo nenadoma.

Dnevi svetlobe in zraka (Dvojčka, Tehtnica, Vodnar) - v glavnem za nas zelo prijetni dnevi. Lahko moti edino svetloba, ki kar »bode« v oči.

Dnevi hlada ali zemlje (Bik, Devica, Kozorog) - čeprav termometer kaže visoke temperature, moramo imeti s seboj nekaj toplejših oblačil, ko se sonce skriva za oblake.

Dnevi vode (Rak, Škorpion, Ribi) - nagnjenost k padavinam je večja. Če bi se radi bolje pripravili na spremembo vremena, počakajte na mlaj ali polno luno, dneve Dvojčkov in Strelca.

NASVETI ZA NEGO TELESA

Nega kože: nega problematične kože (hrapava, mozolji...) - v obdobju pojemajoče lune. Takrat se skoraj nikoli ne tvorijo brazgotine. Če pa hočemo kožo oskrbeti s hranilnimi ali vlažilnimi kremami, je primernejše obdobje rastoče lune. Kdor želi upoštevati dodatno še zodiakovo znamenje, naj nikar ne zgreši Kozoroga, ki je primeren za vsako vrsto nege kože.

Nega las: če bi upoštevali pravi čas, bi bila številna sredstva proti prhljaju čisto brez potrebe. Pravi čas za striženje: dnevi Leva in Devica (če bi za prvo striženje dojenčka upoštevali dan Leva, najbrž ne bi bilo plešavosti). Na dneve Rib in Raka bi se morali izogniti striženju.

Priporočilo »kure« tistemu, ki mu lasje izpadajo, katerega lasje so pretanki ali premastni:

-Vsak mesec od februarja do avgusta na dan Leva si dajte postriči lase ali konice las.

-V tem času si zamešajte 1 - 2 jajci (rumenjaki + beljaki) enkrat do dvakrat na teden in si to vmasirajte v oprane lase. Pustite, da deluje krajši čas, nato sperite z mlačno vodo.

-Važno je, da izvedemo zadnje spiranje s hladno vodo. Temperatura je prava, če čutimo hlad vode na glavi. Ta nasvet bi moral človek vedno upoštevati, tudi če ima zdrave in močne lase.

-V tem času si las ne sušite s fenom. Če že morate, počakajte s tem vsaj četrt ure. Nikoli ne sušite s fenom »proti legi las« in naj ne bo prevroč - dolgoročno lahko to poškoduje vsake lase.

Striženje konic las na dneve Devica ohranja daljše lepe lase. Še posebej ustrezna je Devica za trajno kodranje las, na Leva so zelo na drobno nakodrani.

Striženje las na dneve Rib povzroča pogosto prhljaj. Če strižemo lase na dan Raka, so zelo neubogljivi in uporni za oblikovanje pričesk.

Če je le možno, na dan Raka ali Ribe ne perite las.

Če se želite znebiti **dlak na telesu**, izberite za odstranjevanje pojemajočo luno. Ne spreglejte Kozoroga v pojemajoči luni (samo v prvi polovici leta). Poseben dan za odstranjevanje: 18. junij dopoldne.

Nega nohtov: Pravi čas za striženje, piljenje in ostalo nego je Kozorog. Nohti bodo trdi, odporni in se ne bodo pogosto lomili. Še zanimiv in preverjen nasvet: **nohte strizite vedno ob petkih** - tako ne boste imeli nikoli zobobolov!

Zaraslih nohtov nikoli ne smemo popravljati pri pojemajoči luni. V pojemajoči luni pa je uspešna obdelava trde kože na podplatih in zanohtnih glivic. Isto velja za bradavice.

Masaže: učinkovito sredstvo za preprečevanje vseh vrst bolezni. Na srce in krvni obtok vpliva pomirjujoče in sproščujoče, spodbudi delovanje organov in zelo pomaga predvsem ljudem, ki imajo težave s krvnim pritiskom.

Masaže za sproščanje napetosti, zakrčenosti in za razstrupljanje izvajamo v času pojemajoče lune.

Če želimo, da masaža predvsem regenerira in krepi, lahko tudi s pomočjo ustreznih olj, bomo dosegli boljše rezultate v obdobju rastoče lune.

SAJENJE (UGODNI IN NEUGODNI SOSEDJE NA NAŠEM VRTU)

Shema: **Posebej ugodni sosedje**
Posebej neugodni sosedje

<i>R a s t l i n a</i>	<i>Ugodne sosed. kulture</i>	<i>Neugodne sosed. kulture</i>
Čebula	Korenje, paradižnik , jagode, kumare, peteršilj, glav.solata, koleraba, rdeča pesa, bučka, koper, kamilica	Fižol, zelje, krompir , por, grah
Česen	Jagode, sadno drevje, vrtnica	Grah, fižol
Fižol/nizek	Kumare , redkvice, repa, zelena, krompir, blitva, paradižnik, solata, rdeča pesa, beluš, rabarbara, šetraj	Čebula, grah , česen, por
Fižol/visok	Kumare , solata, redkvice, redkev, špinača, bučka, zelena, brstični ohrovt, repa, kapucinke, šetraj	Čebula, grah , česen, por
Glav.solata	Redkvice , redkev, ves fižol, paradižnik, čebula, grah, kumare, jagode, korenje, vse vrste zelja, por, repa, črni koren, rabarbara, beluš, koper, radič, šetraj (pred zeleno)	Peteršilj
Grah	Zelena , solata, redkvice, redkev, kolerabica, sladki janež, beluš (pred brstičnim ohrovtom)	Paradižnik, fižol

Jagode	Vse vrste zelja, korenje, por, redkvice, redkev, glav.solata, špinača, čebula	
Kolerabica	Grah, nizek fižol, solata, špinača, paradižnik, zelena, rdeča pesa	
Korenje	Čebula , redkvica, redkev, por	
Krompir	Zelje , nizek fižol, špinača, brstični ohrovt, hren, kumina, poprova meta	Čebula , paradižnik, grah
Kumare	Čebula , rdeča pesa , peteršilj , glav.solata, zelje, nizek fižol, sladki janež	Redkev
Paprika	Solata, špinača, blitva, redkvice	Fižol
Paradižnik	Čebula , peteršilj , špinača, vse vrste zelja, glav.solata, por, nizek fižol, korenje, kolerabica, zelena, bazilika	Rdeče zelje , rdeča pesa , grah , krompir, sladki janež
Peteršilj	Paradižnik , redkvica, kumare, čebula	Glav.solata
Por	Solata, paradižnik, korenje, kolerabica, jagode, zelena	Čebula, grah, fižol
Radič	Paradižnik, visok fižol, korenje, glavnata solata, sladki janež, šetraj	Peteršilj
Rdeča pesa	Čebula, berivka, nizek fižol, koper, šetraj	Paradižnik , špinača
Šalotka	Korenje, motovilec, rdeča pesa, jagoda, kamilica, koper	Zeljnate zelenjave, fižol, grah, por
Špinača	Visok fižol, paradižnik, jagode, korenje, koleraba, krompir, zeljnate zelenjave, redkvica, redkev, repa	Rdeča pesa
Zelena	Zeljnate zelenjave, solata, špinača, por, paradižnik, fižol	Ne uspeva dobro kot monokultura (na istem mestu)

Zeljnite zelenjave	Krompir , paradižnik (razen pri rdečem zelju), zelena, fižol	Čebula, paradižnik (pri rdečem zelju kot monokulturi)
---------------------------	---	--

In še eno priporočilo: kar posadimo **v znamenju Device**, se zagotovo vse prime!!!