

Inhoud

11	Woord vooraf bij de herziene uitgave
13	Woord vooraf van de auteurs
19	1 De zeven impulsen van de maan
19	Verleden en heden
26	Nieuwe maan
28	Wassende maan
28	Volle maan
29	Afnemende maan
29	De maan in de dierenriem
31	De stijgende en dalende maan
33	Samenvallende invloeden
35	Bijzondere ritmen
36	Het tijdstip van aanraking
37	De maankalender – het enige gereedschap
41	Tabel van sterrenbeelden
43	2 Gezond leven, gezond worden en gezond blijven in harmonie met de maankalender
43	Gedachten over gezondheid
48	Oorzaak en behandeling
50	Goede voeding en goede spijsvertering – pijlers van de gezondheid
51	Naar het lichaam leren luisteren
53	Welk voedingstype ben ik?
60	Voedingsadvies en voedingsmiddel – Wat het alfatype en het omegatype niet verdraagt
62	<i>De invloed van de maanstand op voeding</i>
67	<i>Algemene adviezen over goede voeding</i>
72	Is er een kruid tegen gewassen? – Korte 'kruidologie'
76	<i>Plukken op het juiste tijdstip</i>

- 77 *Regels voor het verzamelen van kruiden*
- 77 *Het juiste tijdstip*
- 81 *De 'mysterieuze' krachten van de volle maan*
- 82 *Het bewaren van heilzame kruiden*
- 83 *Bereiding en toepassing*
- 87 *Drie voorbeelden van het toepassen van kruiden*
- 88 Enkele belangrijke regels met betrekking tot een goede gezondheid
- 91 *Over operaties*
- 92 *De gezondheidsfactor van de 'goede plek'*
- 95 *Hoe geef je een slechte gewoonte op?*
- 97 *Het dagelijkse ritme van de organen*
- 99 *Bij de tandarts*
- 100 *Inenting*
- 101 De wisselwerking tussen de maanstand in de dierenriem en lichaam en gezondheid
- 103 *Ram*
- 105 *Stier*
- 106 *Tweelingen*
- 107 *Kreeft*
- 108 *Leeuw*
- 109 *Maagd*
- 109 *Weegschaal*
- 110 *Schorpioen*
- 111 *Boogschutter*
- 112 *Steenbok*
- 112 *Waterman*
- 113 *Vissen*
- 114 Over een goede omgang met doktoren
-
- 117 3 De maanritmen in de tuin en de natuur
-
- 124 Zaaïen, poten en planten
- 125 *De keuze van de maanfase*
- 126 *De keuze van het sterrenbeeld*
- 127 *Begieten en besproeien*
- 129 *Vruchtwisseling en plantengemeenschappen*
- 130 *Verplanten, verpotten en stekken*
- 131 Bestrijding van onkruid en ongedierte

133	<i>Voorkomen is het beste medicijn</i>
134	<i>Bestrijding van ongedierte</i>
138	<i>Bestrijding van onkruid</i>
140	Het snoeien van planten, heggen en bomen
140	<i>Regels voor het snoeien van planten</i>
141	<i>Het snoeien van fruitbomen</i>
141	<i>Het veredelen</i>
142	<i>Een (bijna) onfeilbaar medicijn voor zieke planten en bomen</i>
143	Dagen in het teken van de Maagd: dagen van arbeid
145	Bemesting van planten
146	<i>Algemene regels voor bemesting</i>
148	<i>Bemesting van bloemen</i>
148	<i>Granen, groenten en fruit</i>
148	<i>Composthopen: recycling door de natuur</i>
153	Oogsten, opslaan en bewaren
155	De tekens van de dierenriem in de tuin en op het land
155	<i>Ram</i>
156	<i>Stier</i>
157	<i>Tweelingen</i>
158	<i>Kreeft</i>
159	<i>Leeuw</i>
160	<i>Maagd</i>
161	<i>Weegschaal</i>
162	<i>Schorpioen</i>
163	<i>Boogschutter</i>
164	<i>Steenbok</i>
165	<i>Waterman</i>
166	<i>Vissen</i>

167 4 Het juiste tijdstip in land- en bosbouw

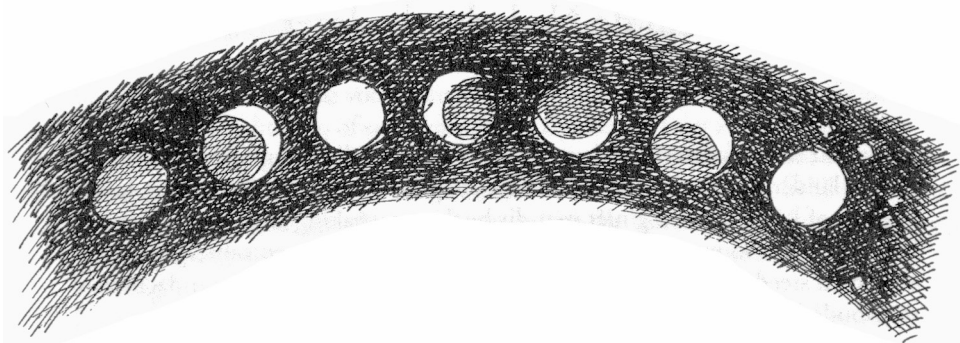
170	De maanritmen in de landbouw
170	<i>De graanteelt</i>
171	<i>Ongedierte en onkruid</i>
171	<i>Bemesting</i>
172	<i>Oogst en opslag van granen</i>
172	<i>Weg- en waterbouw</i>
174	<i>Schuttingen en afrasteringen</i>
174	<i>Het aanleggen van hooivoorraden</i>

- 174 *Het bewerken van wol*
- 175 *Het onderhoud van stallen*
- 175 *Het weiden van vee*
- 177 *Drachtig vee*
- 177 *Gezonde kuikens, gezonde kippen*
- 177 *Nieuw vee voor de stallen*
- 177 *Het spenen van kalveren*
- 178 *De maanritmen in de wijnbouw*
- 179 *Bijenteelt*
- 179 *Lotdagen*
- 181 *Regels voor de bosbouw*
- 186 *Het juiste tijdstip voor de houtkap*
- 188 *'Branddagen' – rooien, snoeien en uitdunnen*
- 188 *Hout voor werktuigen en meubels*
- 189 *Niet-rottend hardhout*
- 190 *Slecht-brandend hout*
- 191 *Krimpvrij hout*
- 192 *Brandhout*
- 192 *Plankhout, zaaghout en bouwhout*
- 192 *Hout voor bruggen en schepen*
- 193 *Hout voor vloeren en werktuigen*
- 193 *Niet-scheurend hout*
- 195 *Kerstbomen*

197 5 De maan als 'hulp in de huishouding'

- 200 *Wassen, schoonmaken en reinigen*
- 200 *Wasdag*
- 201 *Chemisch reinigen*
- 201 *Hout- en parketvloeren*
- 201 *Ramen en glas*
- 202 *Porselein*
- 203 *Metaal*
- 203 *Schoenen*
- 203 *Schimmelaanslag*
- 204 *Grote schoonmaak*
- 204 *Van doorluchten tot uitstapjes*
- 204 *Luchten – maar dan goed*
- 206 *Het opbergen van zomer- en winterkleding*

206	<i>Conserveren, inmaken en opslaan</i>
207	<i>Schilderen en lakken</i>
208	<i>Het huis opwarmen in de herfst</i>
208	<i>Het plaatsen van wintervensters</i>
210	<i>De verzorging van kamerplanten</i>
210	<i>Dagkwaliteit en uitstapjes</i>
212	Tips voor een goede lichaamsverzorging
212	<i>Verzorging van de huid</i>
213	<i>Verzorging van het haar</i>
214	<i>Epileren</i>
215	<i>Verzorging van de nagels</i>
216	<i>Permanente make-up en tatoeages</i>
217	<i>Zonnebaden</i>
218	<i>Massages</i>
220	Met het oog op de toekomst
223	Maankalender



De zeven impulsen van de maan

Zo aangenaam is het om zowel de natuur als zichzelf te onderzoeken en daarbij noch uw noch mijn eigen geest geweld aan te doen maar beide daarentegen in een kalme wisselwerking met elkaar in evenwicht te brengen.

GOETHE

Verleden en heden

De mens leefde gedurende duizenden jaren zo veel mogelijk in harmonie met de veelvormige ritmen van de natuur, om zijn voortbestaan zeker te stellen. Hij keek opmerkzaam om zich heen en legde zich neer bij onvermijdelijkheden, zonder zich af te vragen waaruit ze voortkwamen. De Inuit bijvoorbeeld leven onder de zwaarst denkbare klimaatomstandigheden, te midden van de eeuwige sneeuw. Hun taal kent ongeveer veertig verschillende woorden voor 'sneeuw', omdat ze evenzoveel verschillende toestanden van bevroren water leerden onderscheiden. Hun onherbergzame omgeving dwong hen daartoe.

De mens observeerde niet alleen nauwkeurig de toestand der dingen, maar ook de wisselwerking tussen die toestand en het tijdstip van observatie: het tijdstip van de dag, de maand en het jaar, en de stand van zon, maan en sterren. Veel archeologisch belangrijke bouwwerken tonen aan hoezeer onze voorouders hechtten aan de zorgvuldige observatie van de sterren en het berekenen van hun baan langs de hemel. En dat niet alleen vanwege een 'waardevrije' wil tot onderzoeken, maar ook omdat ze op deze wijze de kennis over de invloed op het tijdstip van de betreffende sterrenconstellatie maximaal konden benutten.

De op de standen van de maan en de zon gebaseerde kalenders dienden om bepaalde krachten te kunnen voorzien: impulsen die slechts op bepaalde tijdstippen hun invloed uitoefenen op de natuur, de mens en de dieren, en die met regelmatige tussenpozen optreden. Bijzondere aandacht ging daarbij uit naar die krachten die in hetzelfde ritme als de loop van de maan het gehele leven beïnvloeden en zo succes of mis-

lukking van de jacht en de oogst, de voedselopslag en de geneeskraft konden bepalen.

De natuuronderzoeker Charles Darwin openbaart in zijn klassieke boek *Over de afstamming van de mens* dan ook niet meer dan een wijsheid waarmee talloze voorgaande generaties al bekend waren en die voor hen van groot belang was: ‘De mens is evenals de zoogdieren, de vogels en zelfs de insecten onderworpen aan die mysterieuze wetmatigheid, volgens welke bepaalde veel voorkomende processen, zoals zwangerschap, plantengroei, rijping, en de duur van verschillende ziekten afhankelijk zijn van de *perioden van de maan*.’ Hun gevoelige zintuigen, hun waakzaamheid, opmerkingsgave en zorgvuldige observatie van de natuur en de dieren- en plantenwereld deden onze voorouders waarlijk in harmonie met de maan leven.

Zij ontdekten

- dat talrijke fenomenen in de natuur (eb en vloed, geboorten, weersveranderingen, de cyclus van de vrouw en vele andere processen) in verband stonden met de loop van de maan;
- dat veel dieren zich in hun gedrag op de maanstand richten, dat bijvoorbeeld vogels hun nestmateriaal altijd op bepaalde tijden bijeenzoeken, zodat het nest na een regenbui weer snel opdroogt;
- dat de gevolgen of het succes van talloze alledaagse en minder alledaagse activiteiten (kappen van hout, koken, eten, haarknippen, tuinarbeid, bemesting, wassen, het toepassen van geneesmiddelen, operaties en nog veel meer) aan bepaalde ritmen in de natuur zijn onderworpen;
- dat operaties of de toediening van medicijnen op bepaalde dagen vaak succesvol zijn terwijl die op andere dagen nutteloos of zelfs schadelijk zijn – en dat vaak onafhankelijk van de dosis en kwaliteit van de medicijnen of welke speciale bekwaamheid van de arts dan ook;
- dat planten en plantendelen van dag tot dag verschillende krachten ondergaan en dat onze kennis daarvan doorslaggevend is voor een

geslaagde zaaiing, teelt en oogst van de vruchten; dat heilzame kruiden die op bepaalde tijdstippen geplukt worden veel meer werkzame stoffen bevatten dan wanneer ze op andere tijdstippen worden verzameld.

Kortom: het succes van een voorgenomen handeling hangt niet alleen af van het voorhanden zijn van de benodigde vaardigheden en hulpmiddelen, maar in het bijzonder ook van het tijdstip van die handeling.



Vanzelfsprekend streefden onze voorouders ernaar om hun kennis en ervaring aan hun kroost door te geven. Ze moesten hun observaties dan ook pakkende en duidelijk herkenbare namen geven en bovenal in een toegankelijke systematiek verpakken, waardoor de omschrijving van die krachten, en vooral het voorspellen van op handen zijnde invloeden, altijd en overal mogelijk was. Daarvoor moest een zeer bijzonder uurwerk uitgevonden worden.

De zon, de maan en de sterren boden zich natuurlijkerwijs aan als het uitgangspunt, de ‘wijzer en wijzerplaat’, voor dit uurwerk. Dat had een eenvoudige oorzaak: de essentie van ritme is herhaling. Als je bijvoorbeeld opmerkt dat het geschikte tijdstip om een bepaalde plant in te zaaien elke maand precies twee tot drie dagen aanhoudt en dat de maan daarbij telkens langs dezelfde sterren kruist, dan ligt het voor de hand om deze sterren in een ‘beeld’ samen te vatten en deze sterrenconstellatie een voor die bepaalde invloed kenmerkende en verhelderende naam te geven. Zo wordt het sterrenbeeld de wijzer op de wijzerplaat van de sterrenhemel.

Onze voorouders onderscheidden ruwweg twaalf krachtsimpulsen die elk hun eigen karakter en ‘kleur’ bezaten. De twaalf verschillende impulsen werden genoemd naar de sterren die werden gekruist door de zon (in de loop van het jaar) en de maan (in de loop van een maand) tijdens een van deze twaalf tijdstippen.

Zo zijn de twaalf sterrenbeelden van de dierenriem ontstaan: Ram, Stier, Tweelingen, Kreeft, Leeuw, Maagd, Weegschaal, Schorpioen, Boogschutter, Steenbok, Waterman, Vissen.

De mens ontwierp een ‘sterrenklok’ waarop hij kon aflezen welke invloeden er op een bepaald moment overheersten en waarmee hij kon berekenen welke bevorderlijke dan wel remmende impulsen zijn toekomstplannen zouden beïnvloeden. In de oudheid waren veel kalenders gebaseerd op de loop van de maan, omdat de krachten die werden aangeduid en aangekondigd door de stand van de maan in de dierenriem veel belangrijker zijn voor het gewone leven van de mens dan de stand van de zon. Je weet misschien dat ook vandaag nog veel feestdagen gebaseerd zijn op de maanstand: zo wordt Pasen sinds het einde van de 2de eeuw n. Chr. altijd gevierd op de zondag die op de eerste volle maan van het voorjaar volgt.

Tegen het einde van de 19de eeuw raakte de kennis van deze bijzondere natuurritmen binnen zeer korte tijd in vergetelheid, wellicht ook doordat iedere vorm van systematisering als een soort slaapmiddel werkt; als mijn horloge twaalf uur aangeeft, hoef ik niet meer naar de zon te kijken. Als mijn autorit door mijn navigatiesysteem wordt bepaald, verliezen noord en zuid hun betekenis. Wanneer de directe waarneming van impulsen en krachten die gedurende een etmaal heersen geen rol meer spelen, verliezen ook de daarop gebaseerde regels en geboden snel hun geldingskracht.

De voornaamste reden voor het negeren van deze kennis is echter het feit dat technologie en geneeskunde ons ‘snellere’ oplossingen voor onze alledaagse problemen hebben beloofd. Binnen zeer korte tijd werd de illusie gewekt dat zij die beloften konden inlossen. Het waarnemen en in acht nemen van de natuurritmen leek vrijwel direct overbodig geworden. De oude wijsheid bleef uiteindelijk slechts in geïsoleerde streken bewaard, en dan nog slechts gedeeltelijk, zoals we uit tienduizenden brieven begrepen hebben.

De ‘moderne’ jonge boeren, bosbouwers en tuinders namen hun ouders en grootouders niet langer serieus en haalden hun schouders op over hun ‘bijgeloof’. Ze stelden hun vertrouwen bijna volledig in het overdreven gebruik van machines, apparaten, kunstmest en pesticiden, en meenden dat ze de kennis van hun ouders over de maankalender konden negeren; de groeiende opbrengsten leken hun lange tijd gelijk te geven. Zo verloren ze het contact met de natuur en droe-