

Obsah

Blesková předmluva	11
Předmluva	13
Měsíční kalendář – Stručný návod k použití pro jediný nástroj, který budete potřebovat	17
I. Být a zůstat zdravý v rytmu Měsíce	27
Hubnutí s měsíční kúrou	34
Půst jako zdravotní prevence	38
Ovocné a šťávané dny	40
Vitaminy, minerály a železité přípravky	44
Odstavování/Odvykání	46
Terapie vlastní krví	50
Očkování	54
Odstraňování bradavic	58
Operace	63
Základní pravidla	63
Hlava, oči, uši, horní čelist	69
Dolní čelist, krk, mandle a šíje	71
Ramena, paže a ruce	73
Plíce a hrud'	75
Srdce	77
Trávicí orgány	79
Kyčle, ledviny a močový měchýř	81
Pohlavní orgány a třísla	83
Stehna	85

Kosti, páteř, kolena a kůže	87
Lýtka	89
Chodidla a prsty na nohou	91
Návštěvy zubního lékaře	93
Plomby, korunky, můstky a implantáty	94
Ústní hygiena a čištění zubů	95
Trhání zubů a čelistní operace	96
Zubní rovnátka	97

II. Přírodní péče o tělo v rytmu Měsíce

Hluboké čištění pleti	108
Čistící obličejová maska	110
Regenerační obličejová maska	112
Masáž vazivové tkáně	114
Lymfatická drenáž	116
Stříhání vlasů	118
Trvalá	122
Péče o nehty – manikúra a pedikúra	126
Ošetření zarostlých nehtů	128
Odstraňování zrohovatělé kůže	130
Peeling	132
Odstraňování chloupků/ Depilace	134

III. Měsíc v zahradě

Sázení a setí	142
nadzemních rostlin a druhů zeleniny (s výjimkou hlávkového salátu a dalších do výšky rostoucích rostlin)	143
Sázení a setí podzemní zeleniny	146

Sázení a setí ovocných stromů a keřů	148
Sázení a setí listové zeleniny (s výjimkou hlávkového salátu a jiných do výšky rostoucích rostlin)	149
Sázení a setí rostlin tvořících hlavy (hlávkový salát, bílé a červené zelí atd.)	150
Sázení a setí květin a kvetoucích keřů	151
Přesazování a přemísťování	152
Zakládání a setí trávníku	156
Sekání trávníku pro silný růst	162
Výživa rostlin a hnojení	166
Základní pravidla	167
Hnojení pro růst listů	170
Hnojení pro růst plodů	171
Hnojení pro růst kořenů	172
Hnojení pro růst květů	173
Pletí a regulace plevelů	174
Založení kompostu	176
Řez ovocných stromů	180
Řez špiček stromů	182
Řez živých plotů	184
Zušlechťování a roubování	186
Mulčování a shrabávání listů	188
Dělání řezanky	190
Sklizeň k uskladnění	192
Konzervování, zavařování a ukládání – marmelády, džemy, čatní atd.	194
Zacházení s bylinkami	198
Sběr bylin I: Semena a plody/Kořeny/Květy/ Listy	199
Sběr bylin II: všechny části	200

Plnění a uskladňování bylinek	201
Boj se škůdci	204
Chov včel	207
Usídlení a přesídlení včel/ Čištění úlů	208

IV. Měsíc jako pomocník v domácnosti a všedním dnu

Velký domácí úklid a jarní úklid	218
Velké prádlo a problémové prádlo	220
Mytí oken a skla	222
Čištění strojů, aut, bicyklů a přístrojů	226
Čištění klávesnice a monitoru	228
Péče o dřevěné a parketové podlahy	230
Chemické čištění látek, polstrování, koberců a ošacení	234
Odstraňování vlhkosti a plísně	236
Odstraňování zápachu	240
Zalévání pokojových a balkonových květin	244
Vyklízení	248
Ukládání sezonního oblečení	252
Stěhování lidí	254
Stěhování zvířat	256

V. Měsíc při stavbě domu, při renovaci a zpracování dřeva

Drenážování	262
Lití betonu a asfaltového potěru	264
Omítání a opravy	266

Zhotovování a vestavba krovů, dřevěných schodišť a zimních zahrad	268
Zasklívání a vsazování oken	270
Pokládka podlah všeho druhu a dřevěných stropů	272
Malířské práce, lakování, impregnování a tapetování	276
Odstraňování nátěrů	278
Stavba plotů	280
Budování cest, polních cest a schodišťových desek	282
Hledání studní, pramenů a vodní stavitelství	284

VI. Měsíc v zemědělském a lesním hospodaření

Pěstování obilí	294
Výsev	295
Sklizeň a uskladnění	296
Péče o stáj	298
První vyhnání dobytka na pastvu	300
Březost	302
Odvykání telat	304
Kácení stromů – těžba dřeva	306
Základní pravidla	308
Jak získat nehnijící, tvrdé dřevo	309
Jak získat nehořlavé dřevo	310
Neubývající dřevo	311
Dřevo na nástroje a nábytek	312
Dřevo na prkna, na řezání, na stavbu	313
Podlahové a nástrojové dřevo	314

Palivové dřevo	315
Kácení vánočních stromků	316

VII. O správném načasování – speciálně 319

O rušení špatných návyků, novém začátku a důležitých předsevzetích	322
Měsíční gymnastika	327
Síla v pouštění žilou	331
Tyrolské číselné kolo	337
Novoluní a kontaktní problémy	341
Alfa a Omega – váš osobní stravovací typ	345
Biorytmus – učit se ve správnou chvíli	356

Dodatek 363

Co ještě máme na srdci	364
Váš biorytmus – váš stravovací typ	367
Naše knihy	368
Rejstřík	371
Měsíční kalendář: roční přehledy 2015–2022	