

“Il Momento Giusto con la Luna”

Con calendario lunare allegato

dal libro “Servirsi della luna” di Johanna Paungger e Thomas Poppe

(A cura di Achille Sacchi, autore del sito www.casasalute.it)

Per chi crede che la luna influisca sulla nostra vita come sulle maree.....

questa è una piccola guida per come trovare il momento giusto per le azioni più comuni e importanti della nostra vita.

***Consiglio:** appuntarsi in un calendario normale i momenti migliori per le proprie personali esigenze.

SALUTE

- **Interventi chirurgici:** favorevole la luna calante (☾), sfavorevole luna piena (☉) e giorni vicini.
- **Interventi ai denti:** favorevole la luna calante (☾). Per le estrazioni, se possibile, evitare i segni d'aria (gemelli, acquario, bilancia). Per operazioni alla mascella evitare il segno del toro.
- **Liberarsi da cattive abitudini:** iniziare il giorno di luna nuova (☾).
- **Evitare di ingrassare:** mangiare un po' di più in luna calante (☾) e un po' di meno in luna crescente (☽).
- **Disintossicarsi:** per cure disintossicanti e depuranti favorevole la luna calante (☾). Ottimo è digiunare in luna nuova (☾).
- **Per chi è sensibile o debole negli organi o zone del corpo sotto riportate attenzione ai giorni indicati**, in tali giorni non affaticarsi in attività che coinvolgono queste zone e ogni terapia mirata (non operazioni chirurgiche) agisce maggiormente.
 - **Testa (emicrania, mal di testa, problemi agli occhi e al naso):** attenzione ai giorni dell'ariete, per prevenire l'emicrania bere molta acqua in questi giorni.
 - **Gola, tonsille, laringe, organi della lingua, denti, mascella, orecchi:** attenzione nei giorni del toro, proteggersi dal freddo.
 - **Spalle, braccia, mani, polmoni:** attenzione nei giorni dei gemelli e soprattutto ai colpi di freddo. Ginnastica mirata e esercizi di respirazione possono far miracoli. Per chi soffre di reumatismi evitare di far prendere aria al letto e coperte.
 - **Cuore, schiena, diaframma, circolazione del sangue, arterie:** attenzione ai giorni del leone.
 - **Organi della digestione, nervi, milza, pancreas:** attenzione nei giorni della vergine, alimentazione leggera con pochi grassi, indicato il tè all'ortica.
 - **Anca, reni, vescica:** attenzione ai giorni della bilancia, evitare freddo e umidità in queste zone. Positivo bere di più dalle 15 alle 17 e fare ginnastica mirata.
 - **Organi genitali, ureteri:** attenzione ai giorni dello scorpione, le donne in cinta dovrebbero evitare qualsiasi tipo di affaticamento (il periodo di aborto è maggiore), soprattutto in luna crescente (☽). Attenzione a non prendere freddo ai piedi, bacino e reni per evitare infiammazioni. Per chi soffre di reumatismi evitare di far prendere aria al letto.
 - **Cosce, vene, nervo sciatico:** attenzione ai giorni del sagittario. Consigliati massaggi per sciogliere i muscoli; sconsigliate attività faticose.
 - **Ginocchia, ossa, articolazioni, pelle:** attenzione ai giorni del capricorno, non lanciarsi in attività fisiche troppo faticose senza allenamento.
 - **Gambe, vene:** attenzione ai giorni dell'acquario, è un buon periodo per il trattamento delle gambe con pomate cercando di tenerle il più possibile sollevate.
 - **Piedi, dita dei piedi:** attenzione ai giorni dei pesci, è il periodo migliore per bagni e trattamento dei calli (non per le operazioni). In questi giorni tutto ciò che si ingerisce (alcol, nicotina, caffè, medicinali) agisce in modo più intenso. Le verruche possono essere trattate con successo ma esclusivamente in luna calante (☾).

CURA DEL CORPO

- **Cura dei problemi della pelle (non cure quotidiane):** per impacchi, maschere, interventi contro i foruncoli favorevole la luna calante (☾); per applicazioni di creme idratanti o rassodanti favorevole la luna crescente (☽); i giorni del capricorno sono adatti per qualsiasi trattamento.
- **Cura dei capelli:** per il taglio sono favorevoli i giorni del leone e della vergine, sfavorevoli i giorni dei pesci e del cancro. Una cura per capelli troppo sottili o grassi o che cadono è farseli tagliare o spuntare tutti i mesi tra febbraio e agosto nei giorni del leone; una o due volte alla settimana dopo lavaggio massaggiare con una o due uova, lasciare agire un po' e poi risciacquare; in ogni lavaggio fare l'ultimo risciacquo con acqua che si sente fredda sulla testa; non usare l'asciugacapelli in questo periodo o comunque aspettare almeno un quarto d'ora. Per mantenere bellezza e piega più a lungo (permanente) sono più favorevoli i giorni della vergine. Sarebbe bene lavarsi i capelli rinunciando ai giorni dei pesci e del cancro.
- **Depilarsi:** favorevole luna calante (☾). I giorni del capricorno in luna calante (solo nella prima metà dell'anno) non andrebbero sprecati (per lungo tempo i peli non ricrescono).
- **Cura delle unghie:** favorevoli i giorni del capricorno. Tagliarle preferibilmente il venerdì. Le unghie incarnate non dovrebbero essere tagliate o corrette in luna calante (☾), invece l'intervento per la correzione del letto dell'unghia va fatto in luna calante (☾). Il trattamento ai funghi delle unghie come pure delle verruche va fatto in luna calante (☾).

- **Massaggi:** per massaggi rilassanti, disintossicanti, per togliere crampi è favorevole la luna calante (☾). Per massaggi rigeneranti e rinforzanti è favorevole la luna crescente (☽). Non possono aspettare il giusto momento i massaggi che fanno seguito ad infiammazioni, ferite, drenaggio linfatico e simili, attendere causerebbe più danni.

GIARDINO E NATURA

- **Seminare, piantare, trapiantare, cambiar vaso:** per piante e verdure che crescono in superficie e che si allargano è favorevole la luna crescente (☽) in alternativa la luna discendente. I giorni della vergine sono sempre adatti. Per verdure che crescono sotto terra è favorevole la luna calante (☾), in alternativa la luna discendente.
- **Irrigare e lotta ai parassiti:** la miglior prevenzione per evitare l'infestazione di massa dei parassiti consiste nel seminare, piantare ed irrigare al momento giusto, oltre alla luna sono importanti anche i giorni:
 - piante da frutto (ariete, leone, sagittario)
 - piante da fiore (gemelli, bilancia, acquario)
 - piante da radice (toro, vergine, capricorno)
 - piante da foglia (cancro, scorpione, pesci)A tutti i provvedimenti e trattamenti contro i parassiti si addice la luna calante (☾). Per i parassiti che abitano nella terra scegliere un giorno della radice (toro, vergine, capricorno), per i parassiti di superficie scegliere i giorni del cancro, gemelli, sagittario.

Lotta alle erbacce: per estirpare e strappare le malerbe è favorevole la luna calante (☾), meglio ancora nel segno del capricorno. Il mattino del 18 giugno fino a mezzogiorno tutte le piante perenni e le erbacce che vengono tolte non ricrescono più, le stesse radici marciscono.

- **Potatura di alberi, piante e siepi: favorevole è la luna calante (☾),** in alternativa la luna discendente. Per gli alberi e arbusti da frutto oltre alla luna calante (☾) scegliere un giorno del frutto (ariete, leone, sagittario).
- **Innesti:** favorevole è la luna crescente (☽), preferibilmente poco distante dalla luna piena (☉) e in un giorno del frutto (ariete, leone, sagittario). Se non è proprio possibile scegliere la luna ascendente sempre in un giorno del frutto.
- **Rimedio infallibile per piante ed alberi malati o che non crescono:** tagliare la cima appena dopo un ramoscello laterale (più cime se si tratta di latifoglie) in luna nuova (☾) o in luna calante nel IV quarto.
- **Concimazione:** favorevole la luna piena o luna calante.
 - Concimazione dei fiori: in luna calante (☾) in un giorno della foglia (cancro, scorpione, pesci).
 - Concimazione dei cereali, verdura e frutta: in luna calante (☾) o intorno al plenilunio nei giorni del frutto (ariete, leone, sagittario). Per i concimi chimici sono sfavorevoli i giorni del leone.
- **Raccogliere, immagazzinare, conservare:** favorevole la luna ascendente, sfavorevoli i giorni dei pesci e della vergine. Frutta, verdura ed erbe da essiccare vanno raccolti in luna calante. Gli scaffali della cantina dove verranno immagazzinati i prodotti vanno puliti in luna calante (☾) in un giorno dell'aria e del fuoco (ariete, gemelli, leone, bilancia, sagittario, acquario), per evitare muffe.

LAVORI IN CAMPAGNA

- **Sentieri di campagna:** favorevole la luna calante (☾), meglio nei giorni del capricorno.
- **Posa in opera di piastre per il passaggio:** favorevole la luna calante (☾).
- **Lavori intorno alle sorgenti o per ricercarle:** intraprenderli nel segno dei pesci e in luna crescente (☽), meglio se vicino al plenilunio (☉).
- **Sistemazione degli argini dei torrenti e fiumi, lavori di drenaggio, di fognatura e riparazione alle tubature dei pozzi:** favorevole la luna crescente (☽) e in un segno dell'acqua (cancro, scorpione, pesci).
- **Recitare o rinnovare recinti (con pali e chiodi):** favorevole la luna calante (☾) e luna nuova (☾). In alternativa in luna discendente.

LAVORI DI CASA E VITA DI OGNI GIORNO

- **Pulizie domestiche (pulire, togliere, sciacquare):** favorevole la luna calante (☾).
- **Arieggiare:** mai arieggiare in luna crescente (☽) in un giorno dell'acqua.
 - Stanze: arieggiare a lungo nei giorni dell'aria e del fuoco (ariete, gemelli, leone, bilancia, sagittario, acquario), poco in tutti gli altri giorni.
 - Letti (stendere coperte e lenzuola): arieggiare a lungo in luna calante (☾) nei giorni dell'aria e del fuoco (ariete, gemelli, leone, bilancia, sagittario, acquario), poco in tutti gli altri giorni.
- **Riporre indumenti estivi e invernali:** in primavera e in autunno in luna calante (☾) in un giorno dell'aria (gemelli, bilancia, acquario) sarà superfluo l'uso di tarmicidi.
- **Dipingere e laccare:** favorevole la luna calante (☾). Non adatti i giorni dell'acqua (cancro, scorpione, pesci) e i giorni del leone.
- **Riscaldare in autunno:** riscaldare la casa per la prima volta in luna calante (☾) in un giorno del calore (ariete, leone, sagittario), soprattutto per le nuove costruzioni.
- **Cura delle piante d'appartamento:** per cambiar vaso, per piantare, favorevole il giorno della vergine e annaffiare possibilmente solo nei giorni della foglia (cancro, scorpione, pesci) e solo con acqua piovana o acqua decantata. La concimazione dovrebbe avvenire solo in luna calante (☾) preferibilmente nei giorni della foglia.

Esempio

2011



- Luna calante
- Luna crescente
- Luna nuova
- Luna piena

- Sagittario
 - Capricorno
 - Acquario
 - Pesci
 - Ariete
 - Toro
 - [Gemelli]
- Luna ascendente

- Gemelli
 - Cancro
 - Leone
 - Vergine
 - Bilancia
 - Scorpione
 - [Sagittario]
- Luna discendente



Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
V 1	L 1	G 1	S 1	M 1	G 1
S 2	M 2	V 2	D 2	M 2	V 2
D 3	M 3	S 3	L 3	G 3	S 3
L 4	G 4	D 4		V 4	D 4
M 5	V 5	L 5	M 4	S 5	L 5
M 6	S 6		M 5	D 6	
G 7	D 7	M 6	G 6	L 7	M 6
V 8	L 8	M 7	V 7		M 7
S 9	M 9	G 8	S 8	M 8	G 8
D 10	M 10	V 9	D 9	M 9	V 9
L 11	G 11	S 10	L 10	G 10	S 10
	V 12	D 11		V 11	D 11
M 12	S 13	L 12	M 11	S 12	L 12
M 13	D 14	M 13	G 13	D 13	
G 14	L 15	M 14	V 14	L 14	M 14
V 15	M 15	G 15	S 15	M 15	G 15
S 16	M 16	V 16	D 16	M 16	V 16
D 17	M 17	S 17	L 17	G 17	S 17
L 18	G 18	D 18		V 18	D 18
M 19	V 19	L 19	M 18	S 19	L 19
M 20	S 20		M 19	D 20	
G 21	D 21	M 20	G 20	L 21	M 20
V 22	L 22	M 21	V 21		M 21
S 23	M 23	G 22	S 22	M 22	G 22
D 24	M 24	V 23	D 23	M 23	V 23
L 25	G 25	S 24	L 24	G 24	S 24
	V 26	D 25		V 25	D 25
M 26	L 26	L 26	M 25	S 26	L 26
M 27	S 27		M 26	D 27	
G 28	D 28	M 27	G 27	L 28	M 27
V 29	L 29	M 28	V 28		M 28
S 30	M 30	G 29	S 29	M 29	G 29
D 31	M 31	V 30	D 30	M 30	V 30
			L 31		S 31

2014

Gennaio		Febbraio		Marzo		Aprile		Maggio		Giugno	
M 1		S 1		S 1		M 1		G 1		D 1	
G 2		D 2		D 2	08.59	M 2		V 2			
V 3						G 3		S 3		L 2	
S 4		L 3		L 3		V 4		D 4		M 3	
D 5		M 4		M 4		S 5				M 4	
		M 5		M 5		D 6		L 5		G 5	
L 6		G 6		G 6				M 6		V 6	
M 7		V 7		V 7		L 7		M 7		S 7	
M 8		S 8		S 8		M 8		G 8		D 8	
G 9		D 9		D 9		M 9		V 9			
V 10						G 10		S 10		L 9	
S 11		L 10		L 10		V 11		D 11		M 10	
D 12		M 11		M 11		S 12				M 11	
		M 12		M 12		D 13		L 12		G 12	
L 13		G 13		G 13				M 13		V 13	
M 14		V 14		V 14		L 14		M 14		S 14	05.10
M 15		S 15		S 15		M 15		G 15	20.16	D 15	
G 16		D 16	00.51	D 16		M 16	08.43	V 16			
V 17	05.52				18.07	G 17		S 17		L 16	
S 18		L 17		L 17		V 18		D 18		M 17	
D 19		M 18		M 18		S 19				M 18	
		M 19		M 19		D 20		L 19		G 19	
L 20		G 20		G 20				M 20		V 20	
M 21		V 21		V 21		L 21		M 21		S 21	
M 22		S 22		S 22		M 22		G 22		D 22	
G 23		D 23		D 23		M 23		V 23			
V 24						G 24		S 24		L 23	
S 25		L 24		L 24		V 25		D 25		M 24	
D 26		M 25		M 25		S 26				M 25	
		M 26		M 26		D 27		L 26		G 26	
L 27		G 27		G 27				M 27		V 27	
M 28		V 28		V 28		L 28		M 28		S 28	09.08
M 29				S 29		M 29		G 29	19.39	D 29	
G 30				D 30		M 30	07.14	V 30			
V 31	22.38				19.44			S 31		L 30	
				L 31							

2015

Gennaio		Febbraio		Marzo		Aprile		Maggio		Giugno	
G 1		D 1		D 1		M 1		V 1		L 1	
V 2		L 2		L 2		G 2		S 2		M 2	☺ 17.19
S 3		M 3		M 3		V 3		D 3		M 3	
D 4		M 4	☺ 00.09	M 4		S 4	☺ 13.04	L 4	☺ 04.41	G 4	
L 5	☺ 05.53	G 5		G 5	☺ 19.05	D 5		M 5		V 5	
M 6		V 6		V 6		L 6		M 6		S 6	
M 7		S 7		S 7		M 7		G 7		D 7	
G 8		D 8		D 8		M 8		V 8		L 8	
V 9		L 9		L 9		G 9		S 9		M 9	☺
S 10		M 10		M 10		V 10		D 10		M 10	
D 11		M 11		M 11		S 11		L 11	☺	G 11	
L 12		G 12	☺	G 12	☺	D 12	☺	M 12		V 12	
M 13	☺	V 13		V 13		L 13		M 13		S 13	
M 14		S 14		S 14		M 14		G 14		D 14	
G 15		D 15		D 15		M 15		V 15		L 15	
V 16		L 16		L 16		G 16		S 16		M 16	☺ 15.04
S 17		M 17		M 17		V 17		D 17		M 17	
D 18		M 18		M 18		S 18	☺ 19.56	L 18	☺ 05.12	G 18	
L 19		G 19	☺ 00.46	G 19		D 19		M 19		V 19	
M 20	☺ 14.13	V 20		V 20	☺ 10.35	L 20		M 20		S 20	
M 21		S 21		S 21		M 21		G 21		D 21	
G 22		D 22		D 22		M 22		V 22		L 22	
V 23		L 23		L 23		G 23		S 23		M 23	
S 24		M 24		M 24		V 24		D 24		M 24	☺
D 25		M 25	☺	M 25		S 25		L 25	☺	G 25	
L 26		G 26		G 26		D 26	☺	M 26		V 26	
M 27	☺	V 27		V 27	☺	L 27		M 27		S 27	
M 28		S 28		S 28		M 28		G 28		D 28	
G 29		D 29		D 29		M 29		V 29		L 29	
V 30		L 30		L 30		G 30		S 30		M 30	
S 31		M 31		M 31				D 31			

2016

Gennaio		Febbraio		Marzo		Aprile		Maggio		Giugno	
V 1		L 1	☾	M 1		V 1		D 1		M 1	
S 2	☾	M 2		M 2	☾	S 2		L 2		G 2	
D 3		M 3		G 3		D 3				M 3	
L 4		G 4		V 4		L 4		M 4		S 4	
M 5		V 5		S 5		M 5		G 5		D 5	☾ 03.59
M 6		S 6		D 6		M 6		V 6	☺ 20.29	L 6	
G 7		D 7		L 7		G 7	☺ 12.23	S 7		M 7	
V 8		L 8	☺ 15.38	M 8		V 8		D 8		M 8	
S 9		M 9		M 9	☺ 02.54	S 9		L 9		G 9	
D 10	☺ 02.30	M 10		G 10		D 10				M 10	
L 11		G 11		V 11		L 11		M 11		S 11	
M 12		V 12		S 12		M 12		G 12		D 12	☾
M 13		S 13		D 13		M 13		V 13	☾	L 13	
G 14		D 14		L 14		G 14	☾	S 14		M 14	
V 15		L 15	☾	M 15	☾	V 15		D 15		M 15	
S 16		M 16		M 16		S 16		L 16		G 16	
D 17	☾	M 17		G 17		D 17				M 17	
L 18		G 18		V 18		L 18		M 18		S 18	
M 19		V 19		S 19		M 19		G 19		D 19	
M 20		S 20		D 20		M 20		V 20		L 20	☺ 12.01
G 21		D 21		L 21		G 21		S 21	☺ 22.13	M 21	
V 22		L 22	☺ 19.20	M 22		V 22	☺ 06.23	D 22		M 22	
S 23		M 23		M 23	☺ 13.01	S 23		L 23		G 23	
D 24	☺ 02.44	M 24		G 24		D 24				M 24	
L 25		G 25		V 25		L 25		M 25		S 25	
M 26		V 26		S 26		M 26		G 26		D 26	
M 27		S 27		D 27		M 27		V 27		L 27	☾
G 28		D 28		L 28		G 28		S 28		M 28	
V 29		L 29		M 29		V 29		D 29	☾	M 29	
S 30				M 30		S 30	☾	L 30		G 30	
D 31				G 31	☾					M 31	

Luglio		Agosto		Settembre		Ottobre		Novembre		Dicembre	
V 1		L 1		G 1	☺ 10.02	S 1	☺ 01.11	M 1		G 1	
S 2		M 2	☺ 21.44	V 2		D 2		M 2		V 2	
D 3		M 3		S 3		L 3		G 3		S 3	
L 4	☺ 12.00	G 4		D 4		M 4		V 4		D 4	
M 5		V 5		L 5		M 5		S 5		L 5	
M 6		S 6		M 6		G 6		D 6		M 6	
G 7		D 7		M 7		V 7		L 7	☺	M 7	☺
V 8		L 8		G 8		S 8		M 8		G 8	
S 9		M 9		V 9	☺	D 9	☺	M 9		V 9	
D 10		M 10	☺	S 10		L 10		G 10		S 10	
L 11		G 11		D 11		M 11		V 11		D 11	
M 12	☺	V 12		L 12		M 12		S 12		L 12	
M 13		S 13		M 13		G 13		D 13		M 13	
G 14		D 14		M 14		V 14		L 14	☺ 14.51	M 14	☺ 01.06
V 15		L 15		G 15		S 15		M 15		G 15	
S 16		M 16		V 16	☺ 20.04	D 16	☺ 05.21	M 16		V 16	
D 17		M 17		S 17		L 17		G 17		S 17	
L 18		G 18	☺ 10.27	D 18		M 18		V 18		D 18	
M 19	☺ 23.57	V 19		L 19		M 19		S 19		L 19	
M 20		S 20		M 20		G 20		D 20		M 20	
G 21		D 21		M 21		V 21		L 21	☺	M 21	☺
V 22		L 22		G 22		S 22	☺	M 22		G 22	
S 23		M 23		V 23	☺	D 23		M 23		V 23	
D 24		M 24		S 24		L 24		G 24		S 24	
L 25		G 25	☺	D 25		M 25		V 25		D 25	
M 26	☺	V 26		L 26		M 26		S 26		L 26	
M 27		S 27		M 27		G 27		D 27		M 27	
G 28		D 28		M 28		V 28		L 28		M 28	
V 29		L 29		G 29		S 29		M 29	☺ 13.17	G 29	☺ 07.52
S 30		M 30		V 30		D 30	☺ 18.38	M 30		V 30	
D 31		M 31				L 31				S 31	