

Ένθετο Κυκλικού Σεληνοηλιακού Ημερολογίου 2009

Ο λόγος ύπαρξης των κυκλικών Σεληνοηλιακών ημερολογίων σε πρώτο επίπεδο είναι να αφυπνήσουν την αντίληψή μας για τους κοσμικούς ρυθμούς, που σήμερα αποκοιμισμένοι από την τεχνολογία παραβλέπουμε “ελαφρά τη καρδιά”, παρόλο που η επίδρασή τους στη ζωή μας είναι προφανής.

Σε δεύτερο επίπεδο, επειδή ο κύκλος απέναντι στην ευθεία, όπως και η Σελήνη απέναντι στον Ήλιο, είναι συμβολικά, ότι η διαίσθηση απέναντι στη λογική, σκοπός ύπαρξης των ημερολογίων αυτών είναι: η εναρμόνιση με τους κύκλους του φεγγαριού να ενεργοποιήσει τη διαισθητική μας αντίληψη, ώστε να γίνει άξια να σταθεί δίπλα στη σημερινή υπερτιμημένη λογική μας. Με άλλα λόγια να συμβάλουν υπέρ του μέτρου και της αρμονίας,

Τα ημερολόγια διαβάζονται όπως τα ρολόγια. Κάθε μήνας ξεκινάει από το υψηλότερο σημείο του κύκλου και οι μέρες ακολουθούν η μία την άλλη δεξιόστροφα.

Οι ακτίνες που είναι υπόλευκες χωρίζουν τον κύκλο σε εβδομάδες τονίζοντας τις Κυριακές.

Στις ημέρες που ο Ήλιος μπαίνει στο επόμενο ζώδιο υπάρχει το σύμβολο του ζωδίου.

Η ώρα της Πανσελήνου



σημειώνονται οι επίσημες αργίες στην Ελλάδα (με λευκό το χρώμα της ημέρας),

οι ονομαστικές εορτές καθώς και κάποιες “ιδιαίτερες” ημέρες του έτους,

η ηλικία της Σελήνης για κάθε μέρα του έτους,

το ζώδιο της Σελήνης σε κάθε αλλαγή του,

και τέλος οι εκλείψεις Ηλίου και Σελήνης, οι Ισημερίες και τα Ηλιοστάσια

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΦΥΛΛΑΔΙΟΥ

Κύκλοι παντού - Χρονοβιολογία
Επίφυση - Μελατονίνη - Υπόφυση - Υποθάλαμος
Βιορυθμοί - Ημερήσιος βιολογικός ρυθμός
Ημερήσιος ρυθμός των Οργάνων - Ρυθμός της αναπνοής
Ημέρες και Νύχτες, Χειμώνες - Καλοκαίρια
Εκλείψεις Ηλίου και Σελήνης (γενικά αλλά και για το 2009)
Στόουνζετζ - Συνοπτικό κυκλικό ημερολόγιο 2009
Βιοδυναμική κηπουρική
Επιρροές της Σελήνης σχετικές με τις φάσεις της
Επιρροές της Σελήνης με βάση τον Αστικό της μήνα
Αντιστοιχία ζωδιακού κύκλου στο ανθρώπινο σώμα
Εποχές φρούτων και λαχανικών
Διατροφή και Σελήνη
Ανερχόμενη και Κατερχόμενη Σελήνη



Για την ερμηνεία του γραφήματος βλ. σελ. 28-29

Κύκλοι παντού

Ορισμένες από τις πρώτες δομές της φύσης που παρατήρησε ο άνθρωπος βρίσκονται στον ουρανό: ο ετήσιος κύκλος των εποχών, οι φάσεις της σελήνης και οι κινήσεις των πλανητών ανάμεσα στους « απλανείς » αστέρες. Υπάρχουν ακόμη κύκλοι και σε γαλαξιακή κλίμακα: ο Γαλαξίας μας είναι μια γιγαντιαία δίνη αστέρων, όπου η πλήρης περιφορά γύρω από το κέντρο του Γαλαξία διαρκεί 250 εκατομμύρια χρόνια. Οι σύγχρονες αστρονομικές δομές περιλαμβάνουν επιπλέον και άλλους γαλαξίες και μαύρες τρύπες.

Σήμερα γνωρίζουμε την ασημαντότητα του πλανήτη μας σε σχέση με την απεραντοσύνη του σύμπαντος. Στο μεγάλο συμπαντικό χάρτη, η Γη μας είναι μάλλον ένας ασήμαντος κόσμος που περιφέρεται γύρω από έναν όχι και τόσο ξεχωριστό αστέρα ενός όχι και τόσο ιδιαίτερου γαλαξία, αλλά πάντως είναι ο δικός μας κόσμος.

Οι κύκλοι που σχηματίζονται στον ουρανό επηρεάζουν και τη Γη. Σαν να μην έφτανε αυτό σήμερα υπάρχουν αντικείμενα στον ουρανό (τεχνητοί δορυφόροι σε κυκλικές τροχιές) που επηρεάζουν τη ζωή μας.

Οι περιοδικοί κύκλοι είναι μια σημαντική κατηγορία δυναμικής δομής, διότι προβλέπεται εύκολα η συμπεριφορά τους: η πρόβλεψη για κάθε κύκλο είναι ότι την επόμενη φορά θα συμβεί ακριβώς ότι συνέβει και την προηγούμενη.

Η ζωή μας είναι γεμάτη από σχεδόν περιοδικούς κύκλους. Η ανατολή και το ηλιοβασίλεμα, ο κύκλος του φεγγαριού, ο κύκλος των εποχών, εμπλέκονται και αλληλοεξαρτώνται με τους «δικούς μας» κύκλους όρεξης και ανορεξίας, ευεξίας και κόπωσης, εγρήγορης και ύπνου...

Οι δονήσεις που δημιουργούν τον ήχο στη μουσική είναι περιοδικοί κύκλοι. Ο αέρας που πάλλεται από τη χορδή του βιολιού ή της κιθάρας, σ' ένα κλαρινέτο, στο σωλήνα ενός εκκλησιαστικού οργάνου και στη μεμβράνη ενός τυμπάνου, μεταφέρει δονήσεις. Το φως είναι επίσης μια περιοδική σειρά δονήσεων, αλλά αυτές οι δονήσεις είναι πολύ ταχύτερες από εκείνες του ήχου κι αυτό που δονείται εδώ είναι το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο.

Όταν ξεκουραζόμαστε, η καρδιά μας χτυπάει σ' έναν πλήρη επαναλήψων ρυθμό, ενώ όταν κινούμαστε οι παλμοί αυξάνουν προκειμένου να βελτιώσουν τη ροή του οξυγόνου στο αίμα. Η αναπνοή μας έχει επίσης κυκλικό χαρακτήρα ενώ, όταν περπατάμε, τα πόδια μας κινούνται σ' έναν περιοδικό κύκλο.

Όλοι οι άνθρωποι, ολόκληρος ο πλανήτης, ολόκληρο το σύμπαν, κινούμαστε πάνω σ' ένα τεράστιο, δαιδαλώδες σύστημα αλληλο - εμπλεκόμενων κύκλων.

Οι περιοδικοί κύκλοι στον ουρανό μπορούν να έχουν βαθιά επίδραση στη ζωή. Στο εσωτερικό πολλών οργανισμών υπάρχει ένα βιολογικό ρολόι, σε συμφωνία με τον κύκλο ημέρας - νύχτας, που ρυθμίζεται σύμφωνα με τη δομή του φωτός και του σκοταδιού. Η ζωή στη Γη χορεύει στον ηλιακό ρυθμό. Οι κινήσεις του Ήλιου και της σελήνης ως προς τη Γη καθορίζουν το συγχρονισμό των παλιρροιών. Το ύψος της παλίρροιας εξαρτάται επίσης από την τοπική γεωγραφία και τον καιρό.

Ο εξελιγμένος κόσμος του σήμερα, διαθέτει ισχυρό εξοπλισμό παρατήρησης: τα βλέπουμε σχεδόν όλα. Πρέπει να φανούμε έξυπνοι : το “εκεί πάνω” από το “εδώ κάτω” δεν απέχει τόσο πολύ όσο νομίζουμε.

Χρονοβιολογία

Οι οργανισμοί υφίστανται την επίδραση φυσικών παραγόντων (θερμοκρασία, φως, υπεριώδης ακτινοβολία, ακτινοβολία γάμμα κ.λ.π.), οι οποίοι παρουσιάζουν ρυθμικές μεταβολές. Οι μεταβολές αυτές σχετίζονται με διάφορα κοσμικά φαινόμενα, όπως είναι η περιστροφή της Γης γύρω από τον εαυτό της και τον Ήλιο, οι κινήσεις διαφόρων άστρων, η περιστροφή της Σελήνης γύρω από τη Γη. Η σπουδαιότητα των μεταβολών αυτών εξαρτάται από τη θέση του υποκειμένου σε σχέση με το γεωγραφικό πλάτος, το υψόμετρο, καθώς και τη χρονική στιγμή της παρατήρησης (ώρα, έτος, ημέρα...).

Παράλληλα είναι γνωστοί “οι κοσμικοί ρυθμοί“ όπως οι διαδοχές των παλιρροιών της θάλασσας, των ανέμων, οι εποχές του χρόνου, οι ηλιακοί κύκλοι ,ο εξάωρος=ήλιος, ο επτάωρος= σελήνη, ο δωδεκάωρος=Δίας, ο 24ωρος= Γη, ο εβδομαδιαίος= σελήνη, ο μηνιαίος=σελήνη=ήλιος, ο ετήσιος=ήλιος , ο διετής = Αρης, ο δωδεκαετής= Δίας, και πάρα πολλοί άλλοι.

Οι βιορυθμοί εκδηλώνονται σε τεράστια κλίμακα σ όλη τη φύση, και δεν οφείλονται μόνο στο φως, αλλά και στον μαγνητισμό. Το ίδιο συμβαίνει και στα φυτά.. Πώς ξέρει ένα φασόλι πότε θα φυτρώσει, πότε θα ανθίσει, πότε θα καρπίσει; Μα φυσικά από τους κοσμικούς βιορυθμούς, που αντιλαμβάνεται το εσωτερικό του ρολοί, ακόμα κι όταν είναι σπόρος.

Η επιστήμη που έχει ως αντικείμενο την ποσοτική μελέτη των μεταβολών των βιολογικών φαινομένων, του ζωικού όσο και του φυτικού κόσμου στον χρόνο, καλείται χρονοβιολογία.

Σε όλους τους ζωντανούς οργανισμούς, βιολογικά ρολόγια ελέγχουν την ώρα της κάθε λειτουργίας, από τη δημιουργία του κυττάρου, έως την ολοκλήρωση του οργανισμού.

Ο οργανισμός μας έχει ένα ρυθμό για όλα τα πράγματα. Γεννιόμαστε με μια χρονική οργάνωση, μια ανατομία μέσα στο χρόνο, ακριβώς όπως γεννιόμαστε με μια ανατομία μέσα στο χώρο. Κάποιοι από αυτούς τους κύκλους, μας είναι ήδη πολύ γνωστοί: ο μηνιαίος κύκλος της γυναίκας, ο 24ωρος κύκλος εγρήγορης ύπνου, ο ρυθμός της αρτηριακής πίεσης. Πρόσφατα ανακαλύφθηκε ο κύκλος των ενδοκρινικών εκκρίσεων.

Οι λειτουργίες μας ταλαντεύονται διαρκώς από τις υψηλότερες στις χαμηλότερες τιμές μιας δεδομένης χρονικής σκάλας, τιμές που είναι δυνατόν να προβλεφθούν. Τα βιολογικά μας ρολόγια ρυθμίζονται στην ώρα τους, χωρίς εμείς να το καταλαβαίνουμε. Η συνεχής δραστηριότητα τον οργανισμού μας, η απόδοση ή η κατάπτωση που δοκιμάζουμε μερικές μέρες της εβδομάδας, ή στις διάφορες εποχές του έτους, αλλά και οι περισσότερες ψυχικές και φυσικές δραστηριότητές μας συνδέονται με τη λειτουργία των βιολογικών ρολογιών.

Η χρονοβιολογία μας επιτρέπει να γνωρίσουμε το «εσωτερικό μας ρολοί» και να ρυθμίζουμε ανάλογα τις υποθέσεις μας.

Ουσιαστικά τα εσωτερικά ρολόγια είναι δύο και βρίσκονται στη βάση του εγκεφάλου. Το πρώτο είναι επιφορτισμένο με τη ρύθμιση του ξυπνήματος και του ύπνου, ενώ το δεύτερο ρυθμίζει τις ορμονικές εκκρίσεις και τη θερμοκρασία του σώματος.

Για να λειτουργήσουν και τα δυο ρολόγια με το ίδιο τέμπο, χρειάζεται ένα στοιχείο

που κάνει αυτή τη δουλειά του συγχρονισμού. Χρειάζεται το “μητρικό ρολόι”, γιατί χωρίς αυτό, οι δείκτες στρέφονται σύμφωνα με το δικό τους ρυθμό.

Αυτό το ρολόι, λοιπόν, δέχεται συνεχώς πληροφορίες για την πυκνότητά του εξωτερικού φωτισμού και μετατρέπει τα δεδομένα αυτά σε μια χημική ένδειξη με το σχηματισμό της μελατονίνης.

Στη διάρκεια της νύχτας ή χαμηλού φωτισμού, η μελατονίνη απελευθερώνεται, κυκλοφορεί στο αίμα και μεταφέρει την “πληροφορία”, τη “γνώση” για την ώρα και τις εποχές σε όλο το σώμα, επιβάλλοντας στα περισσότερα όργανα το ρυθμό δραστηριότητάς τους, που είναι ανάλογη των κοσμικών ρυθμών του σύμπαντος.

Επίφυση

Είναι ένας αδένας του ανθρώπινου σώματος. Έχει το μέγεθος περίπου ενός μπιζελιού και βρίσκεται τοποθετημένη ανάμεσα στα ημισφαίρια του εγκεφάλου, στην τρίτη κοιλία, πτυχωμένη σε μία αύλακα η οποία δημιουργείται από την καμπυλότητα των δύο θαλαμικών σωμάτων.

Γνωστή ήδη από την αρχαιότητα, είχε περιγραφεί από τον Καρτέσιο ως η θέση όπου η ψυχή ασκεί την επίδρασή της στο σώμα. Είναι η μόνη περιοχή του σώματος που διαθέτει φωτοευαίσθητα κύτταρα, τα οποία την καθιστούν έναν φωτοευαίσθητο ενδοκρινή αδένα, προσδίδοντάς της προηγμένες ικανότητες. Λαμβάνει έμμεσα πληροφορίες για το φως από τον αμφιβληστροειδή και είναι γνωστή και ως “τρίτο μάτι”.

Οι λειτουργίες της επίφυσης είναι πολύ σημαντικές ως προς την επιρροή που έχουν σε πολλά όργανα και αδένες του σώματος.

Ο Ενδοκρινής αυτός αδένας:

- Παράγει την ορμόνη μελατονίνη
- Δημιουργεί το αίσθημα της νύστας μέσω της έκκρισης της παραπάνω ορμόνης
- Μετατρέπει τα ηλεκτρικά σήματα του Νευρικού Συστήματος σε “ενδοκρινή σήματα” (δηλαδή ουσίες)

Αναλυτικότερα:

- Μετατρέπει την ορμόνη μελατονίνη σε σεροτονίνη κατ’ αναλογία με την ποσότητα του φωτός που δέχονται τα φωτοευαίσθητα κύτταρά του
- Ανάλογα με την έκκριση σεροτονίνης ή μελατονίνης και της ποσότητας τους, οι υπόλοιποι ενδοκρινείς αδένες λαμβάνουν “σήματα” που αφορούν τη λειτουργία τους
- Ρυθμίζει τον κερκαδικό ρυθμό και τον βιορρυθμό στα όντα, μέσω τις έκκρισης αυτών των δύο ουσιών.

Μελατονίνη

Μέχρι σήμερα η μελατονίνη έχει συνδεθεί με πολλές δραστηριότητες του ανθρώπινου οργανισμού αλλά και πολλές παθολογικές καταστάσεις. Σε μια ενδιαφέρουσα ερευνητική εργασία, βρέθηκε ότι η κατανάλωση μελατονίνης εξουδετερώνει τις οξειδωτικές βλάβες και καθυστερεί τις εκφυλιστικές διαδικασίες του νευρικού συστήματος που προκαλούνται από τη γήρανση. Η ορμόνη μελατονίνη φαίνεται ότι είναι ένας γενικός αντιοξειδωτικός παράγοντας, που έχει δράση σε όλα τα κύτταρα του

οργανισμού. Συμμετέχει στη ρύθμιση του ανοσιακού συστήματος και εμφανίζει ανοσοενισχυτική δράση. Φαίνεται επίσης ότι έχει ισχυρή εμπλοκή στις διεργασίες της στεφανιαίας νόσου, ενώ επίσης είναι ένας φυσικός ογκοστατικός παράγοντας και συμβάλλει στην προστασία του οργανισμού από την καρκινογένεση.

Η έκκριση της μελατονίνης είναι μικρή κατά τη γέννηση και αυξάνεται σημαντικά μέχρι την ηλικία των 3-5 ετών. Από την ηλικία των 6 ετών και μετά τα νυκτερινά επίπεδα της μελατονίνης ελαττώνονται βαθμιαία. Τα επίπεδα της μελατονίνης που παρατηρούνται στην ενήλικη ζωή εμφανίζονται κατά τη δεύτερη δεκαετία της ζωής, διατηρούνται μέχρι την τέταρτη έως πέμπτη και κατόπιν σταδιακά ελαττώνονται, μέχρις ότου, κατά τη γήρας, παρατηρούνται συνήθως πολύ χαμηλά επίπεδα της ορμόνης. Στα παιδιά και στους νέους η παραγωγή της μελατονίνης αυξάνεται κατά τη διάρκεια της νύχτας κατά 12 φορές, ενώ στους ενήλικες κατά 3 φορές. Με το πέρασμα των χρόνων ελαττώνεται η παραγωγή της μελατονίνης και τα επίπεδά της στους 80χρονους αντιστοιχούν μόνο στο 10% των επιπέδων των 20χρονων.

Η μελατονίνη υπάρχει φυσιολογικά σε διάφορα στοιχεία της διατροφής μας, όπως είναι τα κρεμμύδια, τα κεράσια, οι μπανάνες, τα δημητριακά, το καλαμπόκι, η βρώμη, το ρύζι, το κρασί, τα αρωματικά φυτά, ο дуόσμος, το θυμάρι, το φασκόμηλο, η λουίζα κ.α.

Υπόφυση

Η υπόφυση, ένας αδένας στο μέγεθος μπιζελιού, που ρυθμίζεται από τον υποθάλαμο, έχει το γενικότερο έλεγχο του μεγαλύτερου μέρους παραγωγής ορμονών.

Η υπόφυση ελέγχει τις δραστηριότητες των άλλων ενδοκρινών αδένων και των ορμονοπαραγωγικών κυττάρων. Ο αδένας της υπόφυσης εκκρίνει πολλές ορμόνες, μερικές απ’ αυτές επιδρούν σε άλλους αδένες ερεθίζοντας τους ώστε να παράγουν τις δικές τους ορμόνες, ενώ άλλες δρουν άμεσα σε ιστούς και όργανα - στόχους.

Για παράδειγμα,

- η θυροξίνη επηρεάζει την ταχύτητα του μεταβολισμού,
- η αντιδιουρητική ορμόνη ρυθμίζει τη συμπύκνωση των ούρων,
- η λακτογόνης βοηθάει να διεγερθεί η ανάπτυξη του στήθους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και στην παραγωγή γάλακτος κατά την περίοδο του θηλασμού, κ.α.

Υποθάλαμος

Αν και δεν αποτελεί αυστηρά τμήμα του Ενδοκρινικού Συστήματος ο υποθάλαμος λειτουργεί ως συνδετικός κρίκος ανάμεσα στο Νευρικό Σύστημα και το Ενδοκρινικό Σύστημα. Βρίσκεται στο μέσο του εγκεφάλου, ακριβώς πάνω από τον ουρανίσκο και είναι η έδρα του κεντρικού κερκαδιανού ρολογιού που αναφέραμε προηγούμενα, υπό την μορφή ομάδων νευρικών κυττάρων που συνολικά αποκαλούνται υπερχιασματικοί πυρήνες.

Από εκεί παράγονται ορμόνες που ονομάζονται απελευθερωτικοί παράγοντες και οι οποίες ελέγχουν την υπόφυση.

Ο υποθάλαμος διαδραματίζει έναν σημαντικό ρόλο όσον αφορά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας, του ύπνου, της πείνας, της δίψας, του πόνου και του εμετού.

Βιορυθμοί

Βιορυθμός είναι κάθε περιοδικό φαινόμενο του φυτικού και του ζωικού κόσμου. Με βάση την περιοδικότητά τους, τα βιοπεριοδικά φαινόμενα κατατάσσονται σε μία από τις ακόλουθες κατηγορίες: ρυθμοί με περιοδικότητα 24 ωρών περίπου (κίρκαδικοί ρυθμοί), ρυθμοί με περιοδικότητα μικρότερη των 12 ωρών (ινφραδικοί ρυθμοί), ρυθμοί με περιοδικότητα μεγαλύτερη των 2,5 ημερών (ουλτραδικοί ρυθμοί).

Μια άλλη γνωστή διάκριση των βιολογικών ρυθμών είναι αυτή σε εξωγενείς και ενδογενείς. Οι εξωγενείς βιορυθμοί, οφείλονται στην επίδραση του περιβάλλοντος, ενώ οι ενδογενείς βιορυθμοί έχουν προέλευση καθαρά γενετική. Οι πιο σημαντικοί εξωγενείς ρυθμοί περιλαμβάνουν: τον νυχθήμερο ή κίρκαδιανό ρυθμό των 24 περίπου ωρών, τον ρυθμό της παλίρροιας, τον εποχικό ρυθμό (σε διάστημα ενός έτους) και τον σεληνιακό ρυθμό με διάρκεια περίπου 29,5 ημερών. Μεταξύ των πολυάριθμων ενδογενών ρυθμών διακρίνονται: ο καρδιακός ο αναπνευστικός, ο τροφικός, ο εγκεφαλικός (αγρύπνια, νύστα 'αργή' και 'παράδοξη'), ο γεννητικός (κύκλος περιόδου ή οίστρος, στα θηλυκά ζώικα άτομα), ο ρυθμός άνησης στις ισημερινές περιοχές, ο ρυθμός έκδυσης στα Αρθρόποδα κ.α.

Οι πιο γνωστοί και μελετημένοι βιορυθμοί είναι οι περιημερήσιοι ή κίρκαδιοι, που έχουν ως χρονική περίοδο τη μία ημέρα.

Σε γενικές γραμμές οι βιορυθμοί, με χημικό φορέα τη μελατονίνη, συντονίζουν τη διαδικασία μεταφοράς μηνυμάτων από την επίφυση προς τα κύτταρα του οργανισμού.

Η κατάληξη αυτών των μηνυμάτων επηρεάζει πλήθος λειτουργιών, όπως:

- ο ρυθμός έκκρισης του γαστρικού οξέος στο στομάχι,
- η εκδήλωση και ένταση συμπτωμάτων σε διάφορες παθήσεις των αρθρώσεων,
- η ένταση της μυικής σύσπασης στους μύες,
- ο ρυθμός αναπαραγωγής των κυττάρων της επιδερμίδας

Ημερήσιος βιολογικός ρυθμός

Αν και το φως φαίνεται να επαναρρυθμίζει το βιολογικό ωρολόγιο καθημερινά, ο κύκλος ημέρας - νύκτας, γνωστός και ως Κίρκαδικός κύκλος ή ρυθμός συνεχίζει να βρίσκεται σε λειτουργία ακόμα και όταν ο άνθρωπος αποκλειστεί για καιρό σε μέρος που δεν έχει εναλλαγές φωτισμού.

Είναι ο ρυθμός μεταβολής των ορμονών ενός οργανισμού κατά την διάρκεια ενός εικοσθετραώρου.

Ο κίρκαδικός ρυθμός δεν υπάρχει κατά την γέννηση και αναπτύσσεται τα δύο πρώτα έτη της ζωής του ατόμου.

Μελέτες που έγιναν σε έγκλειστους επί εβδομάδες σε καταφύγια έδειξαν ότι το βιολογικό ωρολόγιο μπορεί να διατηρεί τον κύκλο των 24,18 ωρών ανεξάρτητα από το φωτισμό του περιβάλλοντος.

Απέδειξαν επίσης, ότι ο κίρκαδικός ρυθμός είναι ανεξάρτητος από την ηλικία και το ίδιο σταθερός ακόμα και σε ηλικιωμένα άτομα.

Ο ημερήσιος Κίρκαδικός ή Κίρκάδιος είναι ο κυριότερος ηλιακός ρυθμός που καθορίζει τις λειτουργίες κάθε οργανισμού. Στη διάρκεια του 24ώρου αναγνωρίζονται διαβαθμίσεις στη δραστηριότητα των ανθρώπινων οργάνων και συστημάτων.

Γνωρίζουμε πλέον πως η θερμότητα του σώματος δεν είναι σταθερή. Παίρνει συνήθως την κατώτερη τιμή της κατά τη διάρκεια της νύχτας, μεταξύ 1 π.μ. και 7 π.μ. Στο ίδιο διάστημα και ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια του ύπνου η κυτταρική διαίρεση επιτυγχάνεται με γρηγορότερους ρυθμούς, ενώ ο ρυθμός παραγωγής των ερυθρών αιμοσφαιρίων παίρνει τις μεγαλύτερες τιμές του τις πρώτες πρωινές ώρες.

Κάθε όργανο του σώματος έχει μια δώρη ανώτερη φάση λειτουργίας, την οποία ακολουθεί ένα δίωρο ανάπαυσης. Η διατάραξη των ρυθμών λειτουργίας των οργάνων επιφέρει ψυχικές και συναισθηματικές εντάσεις και οξυθυμία. Είναι γνωστό σ' αυτούς που εργάζονται σε νυχτερινές βάρδιες. Πολύ έντονα αποτελέσματα της ανατροπής του ημερήσιου βιολογικού ρυθμού, όπως ζαλάδες και αδιαθεσίες, επιβράδυνση του μεταβολισμού και καρδιακή αρρυθμία παρατηρούνται επίσης μετά από μακρινά αεροπορικά ταξίδια: το γνωστό σύνδρομο του αεροπλάνου ή Jet Lag.

Παρακάτω ακολουθεί πίνακας με τον ημερήσιο ρυθμό των οργάνων, που μπορεί να αξιοποιηθεί έτσι ώστε να συμμορφωθούν οι δραστηριότητές μας με τους ρυθμούς του σώματός μας. Για παράδειγμα: η γνωστή "σιέστα" ο μεσημεριανός υπνάκος, ταιριάζει με την ώρα της καρδιακής "ανάπαυσης" (1 με 3 μ.μ.), όχι όμως και το πρωινό γεύμα μετά τις 9 το πρωί, γιατί τότε είναι η ώρα ύφεσης της λειτουργίας του στομαχιού.

ΗΜΕΡΗΣΙΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ		
ΟΡΓΑΝΟ	ΑΝΩΤΕΡΗ ΦΑΣΗ	ΚΑΤΩΤΕΡΗ ΦΑΣΗ
Συκώτι	1:00 έως 3:00	3:00 έως 5:00
Πνεύμονες	3:00 έως 5:00	5:00 έως 7:00
Παχύ Έντερο	5:00 έως 7:00	7:00 έως 9:00
Στομάχι	7:00 έως 9:00	9:00 έως 11:00
Σπλήνα & Πάγκρεας	9:00 έως 11:00	11:00 έως 13:00
Καρδιά	11:00 έως 13:00	13:00 έως 15:00
Λεπτό Έντερο	13:00 έως 15:00	15:00 έως 17:00
Ουροδόχος Κύστη	15:00 έως 17:00	17:00 έως 19:00
Νεφρά	17:00 έως 19:00	19:00 έως 21:00
Κυκλοφορικό	19:00 έως 21:00	21:00 έως 23:00
Γενική Συγκέντρωση Ενέργειας	21:00 έως 23:00	23:00 έως 1:00
Χοληδόχος Κύστη	23:00 έως 1:00	1:00 έως 3:00

Ο Ηλιακός ημερήσιος κύκλος επηρεάζει άμεσα το φυτικό νευρικό σύστημα αλλά και όλα τα όργανα του σώματος.

Ρυθμός της αναπνοής

Το οξυγόνο είναι το πιο βασικό θρεπτικό συστατικό για το σώμα μας. Παίζει πρωταρχικό ρόλο για τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου, των νεύρων των αδένων και όλων των οργάνων. Επιβιώνουμε για εβδομάδες χωρίς τροφή, για μέρες χωρίς νερό αλλά πεθαίνουμε σε λίγα λεπτά χωρίς οξυγόνο.

Επειδή ο εγκέφαλος είναι το σημαντικότερο όργανο στο σώμα μας είναι και το πρώτο που χρειάζεται απαραίτητα ικανοποιητική παροχή οξυγόνου, αν και μια μειωμένη παροχή επηρεάζει όλες τις λειτουργίες του σώματος.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει επηρεάσει τον τρόπο αναπνοής με τον χειρότερο τρόπο με αποτέλεσμα διάφορες παθήσεις που σχετίζονται με μειωμένη παροχή οξυγόνου. Η κοφτή αναπνοή σαν αποτέλεσμα της μόνιμης βιασύνης και του άγχους, η λιγότερη φυσική δραστηριότητα εξαιτίας της χρήσης της τεχνολογίας, η έκθεση στη μόλυνση, όλα είναι παράγοντες που οδηγούν σε μειωμένη ζωτικότητα αλλά και ασθένειες που επέρχονται σαν αποτέλεσμα της μειωμένης αντίστασης του ανοσοποιητικού εξαιτίας της προβληματικής οξυγόνωσης όλων των οργάνων.

Οι αρχαίοι γιόγκι γνωρίζοντας τη σπουδαιότητα της αναπνοής ανέπτυξαν τεχνικές που όχι μόνο αυξάνουν την υγεία και την διάρκεια της ζωής αλλά επαυξάνουν και την συνείδηση.

Παρατήρησαν επίσης πως η ροή της αναπνοής σε κάθε ρουθόνη συνδέεται στενά με διάφορες δυαδικές λειτουργίες όπως η δραστηριότητα του δεξιού και αριστερού ημισφαιρίου του εγκεφάλου, η κυριαρχία του συμπαθητικού / παρασυμπαθητικού συστήματος, η δράση και η χαλάρωση κ.α.

Η δύναμη της αναπνοής εναλλάσσεται στο δεξί και το αριστερό ρουθόνη σε κύκλους κατά μέσο όρο ενενήντα λεπτών. Ενδιάμεσα στην αλλαγή της επικράτησης του ενός ή του άλλου ρουθονιού, υπάρχει μια κατάσταση ισόρροπης ροής, που είναι η περίοδος που όλα τα συστήματα δρουν ισορροπημένα και εκεί είναι που αφυπνίζεται η πνευματική ενέργεια.

Για να επεκτείνουν τη διάρκεια αυτής της ισόρροπης ροής επιτόνησαν επίσης τεχνικές με τις οποίες μπορεί να γίνει διαχείριση της ροής του αέρα και κατ' επέκταση επίτευξη της ζητούμενης ισορροπίας.

Οι ασκήσεις βαθιάς αναπνοής σαν αντίδοτο στην κοφτή αναπνοή, η αναπνοή με τη μύτη, η ρυθμική αναπνοή με συγκεκριμένο τρόπο, είναι τεχνικές που μαθαίνονται εύκολα και δίνουν μεγάλη αναζωογόνηση στον οργανισμό.

Προκαλούν καλύτερη πέψη, υγιέστερο νευρικό σύστημα, αναζωογόνηση των αδένων και του δέρματος και τέλος ηρεμούν το νου βοηθούν στην εναρμόνισή μας στους ρυθμούς της φύσης και του σύμπαντος.

Ας μη ξεχνάμε επίσης πως το οξυγόνο είναι ακόμη δωρεάν και ότι αφού αναπνέουμε που αναπνέουμε ας μάθουμε να το κάνουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο...

Ημέρες και Νύχτες, Χειμώνες - Καλοκαίρια

Είναι γνωστό πως η μικρότερη ημέρα της χρονιάς είναι στο χειμερινό ηλιοστάσιο, την πρώτη ημέρα του Χειμώνα, στις 21 Δεκεμβρίου. Δεν είναι όμως τόσο γνωστό πως η ημερομηνία αυτή είναι ουσιαστικά η κεντρική μιας περιόδου που ξεκινά από την πρώτη εβδομάδα του Δεκεμβρίου και φτάνει έως την πρώτη του Ιανουαρίου. Η περίοδος αυτή θα μπορούσε να ονομαστεί “σκοτεινές μέρες” για τα μέσα βόρεια γεωγραφικά πλάτη. Σε γεωγραφικό πλάτος 40° βόρεια **το πιο πρόωρο ηλιοβασίλεμα συμβαίνει γύρω στις 8 Δεκεμβρίου** κάθε χρονιά (17:05 από την 5η έως και την 8η Δεκεμβρίου για το 2009) και **η πιο καθυστερημένη ανατολή γύρω στις 5 Ιανουαρίου** (07:41 από την 1η έως και την 12η Ιανουαρίου για το 2009).

Η παράδοση στη χώρα μας έχοντας εντοπίσει την περίοδο αυτή, σηματοδοτεί την αρχή της με την χριστιανική γιορτή του αγίου Μηνά στις 10 Δεκεμβρίου. Λέγανε λοιπόν οι παλιοί πως την ημέρα εκείνη «Μηνάει» ο Χειμώνας!

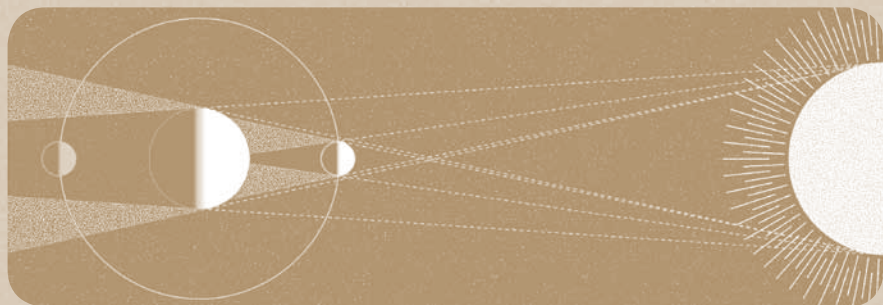
Μια παρόμοια κατάσταση εμφανίζεται και στο θερινό ηλιοστάσιο, αν και η περίοδος μεταξύ των ακραίων τιμών ανατολής και δύσης του ήλιου είναι σαφώς μικρότερη. Το θερινό ηλιοστάσιο εμφανίζεται περίπου 21 Ιουνίου, αλλά στο γεωγραφικό πλάτος 40° βόρεια **η πιο πρόωρη ανατολή εμφανίζεται περίπου 14 Ιουνίου** (05:02 από την 8η έως και την 19η Ιουνίου για το 2009) και **το πιο καθυστερημένο ηλιοβασίλεμα γύρω στις 28 Ιουνίου** (19:52 από την 25η Ιουνίου έως και την 1η Ιουλίου για το 2009).

Κάτι που αξίζει ίσως να παρατηρήσουμε είναι πως ενώ η παρουσία του Ήλιου μεγιστοποιείται σε διάρκεια και ένταση κατά το θερινό ηλιοστάσιο, τα αποτελέσματά της έρχονται την αμέσως επόμενη περίοδο που σταδιακά αρχίζει να φθίνει. Έτσι η ζέστη του καλοκαιριού δεν κορυφώνεται στις 21 Ιουνίου αλλά αρκετά μετά, παρ' ότι οι μέρες αρχίζουν να μικραίνουν. Γι αυτό άλλωστε εξ ορισμού δεχόμαστε το θερινό ηλιοστάσιο ως Αρχή του καλοκαιριού. Αντίστοιχα μετά το χειμερινό ηλιοστάσιο και ενώ οι μέρες αρχίζουν να μεγαλώνουν έρχεται το κρύο...

Είναι προφανές βέβαια πως τα φαινόμενα προηγούνται και τα αποτελέσματα έπονται. Αυτό που φαίνεται όμως σημαντικότερο είναι πως τα ακραία φαινόμενα είναι μέρος μιας ισορροπίας και δεν μπορούν να ιδωθούν παρά σαν μέρος ενός κόσμου αδιάσπαστου που συνεχώς μας διδάσκει...

Εκλείψεις Ήλιου - Σελήνης

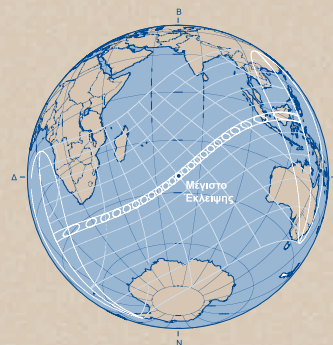
Το φαντασμαγορικό φαινόμενο των Ηλιακών εκλείψεων συμβαίνει κάθε φορά που η Σελήνη βρίσκεται ανάμεσα στον Ήλιο και τη Γη. Σε κάποια σημεία της τροχιάς της η φαινόμενη διάμετρος της Σελήνης είναι ακριβώς ίδια(!) με τη φαινόμενη διάμετρο του Ήλιου. Αν την εποχή εκείνη ο σεληνιακός δίσκος περάσει ακριβώς μπροστά από τον Ήλιο, θα έχουμε μια ολική έκλειψή του. **Οι ηλιακές εκλείψεις συμβαίνουν μόνο όταν έχουμε νέα Σελήνη.** Αν η Σελήνη βρίσκεται στη μεγαλύτερη απόστασή της από τη Γη, η φαινόμενη διάμετρος της είναι μικρότερη από αυτή του Ήλιου και τα χείλη του φαντάζουν φωτεινά γύρω από τον σκοτεινό ηλιακό δίσκο. Η έκλειψη αυτή ονομάζεται δακτυλιοειδής ηλιακή έκλειψη. Μέσα σε μια δεκαετία συμβαίνουν περίπου 6 ολικές ηλιακές εκλείψεις. Μια ολική έκλειψη δε διαρκεί ποτέ περισσότερο από 7 min 31sec. Όλες οι εκλείψεις μπορούν να υπολογιστούν με ακρίβεια, αφού είναι γνωστό πως επαναλαμβάνονται με την ίδια σειρά κάθε 18 έτη, 11 ημέρες, και 8 ώρες (+- 1 ημέρα ανάλογα με το πόσα δίσεκτα έτη παρεμβάλλονται). Ο χρονικός αυτός κύκλος των 223 σεληνιακών μηνών ονομάζεται *Σάρος*.



Έκλειψη Σελήνης έχουμε κάθε φορά που η Γη παρεμβάλλεται μεταξύ του Ήλιου και της Σελήνης, με αποτέλεσμα την απόκρυψη του σεληνιακού δίσκου εφόσον η σκιά της γης πεφτει επάνω του και παύει να τον φωτίζει το ηλιακό φως. Όταν η σελήνη μπαίνει ολόκληρη στη σκιά της Γης η έκλειψη είναι ολική, αν σκιαστεί μόνο ένα μέρος της τότε είναι μερική. Στην περίπτωση δε που η σκιά της Γης αποκρύψει μόνο την κεντρική περιοχή του σεληνιακού δίσκου, αφήνοντας ορατό ένα φωτεινό δακτυλίδι περιφερειακά, η έκλειψη λέγεται δακτυλιοειδής. Αυτό συμβαίνει όταν βρεθεί η σελήνη σε σημείο της τροχιάς της κοντινό στη Γη. **Όλες οι Σεληνιακές εκλείψεις συμβαίνουν όταν η Σελήνη βρίσκεται στη φάση της Πανσελήνου.**

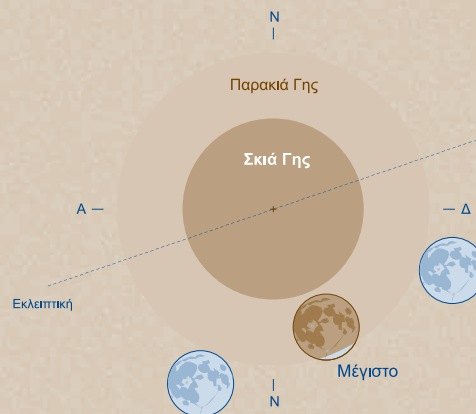
Ο μέγιστος αριθμός εκλείψεων που μπορούν να συμβούν σε ένα έτος είναι επτά αλλά ενώ η αναλογία ηλιακών και σεληνιακών εκλείψεων μέσα στο έτος ποικίλει, σε κάθε τόπο ισχύει οι σεληνιακές να είναι πιο συχνές γιατί είναι ορατές από μεγάλα τμήματα της γήινης επιφάνειας, αντίθετα με τις ηλιακές που είναι ορατές μόνο από ορισμένες περιοχές της Γης κάθε φορά. (βλ. σχήματα για τις φετινές εκλείψεις)

Έκλειψη Ηλίου Δακτυλιοειδής 26 Ιανουαρίου



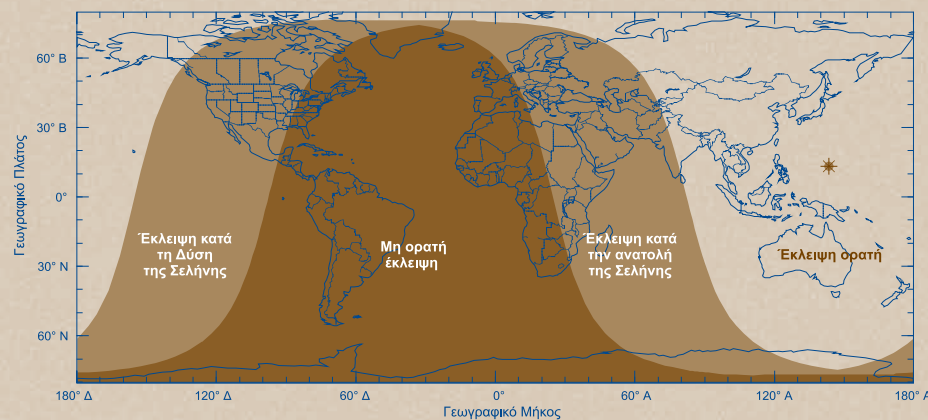
Όπως είναι φανερό από το διπλανό σχήμα, το μονοπάτι που ακολουθεί η σκιά της Σελήνης, όχι μόνο δεν περνά από την γειτονιά μας αλλά από καμμία στεριά που θα μπορούσαμε να επισκεφθούμε

Έκλειψη Σελήνης παρασκιάς 9 Φεβρουαρίου



Η έκλειψη θα είναι μόλις ορατή κατά την ανατολή της Σελήνης, πάντως όχι έντονη καθότι αφενός είναι παρασκιάς και αφετέρου το μέγιστο συμβαίνει 17:38 ενώ η δύση του ήλιου 17:58 ώρα Ελλάδας.

Ότι δουν οι Ασιάτες...



Έκλειψη Σελήνης παρασκιάς 7 Ιουλίου

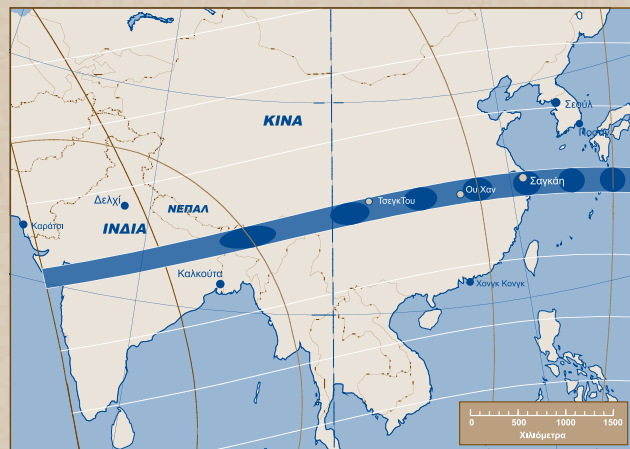
Η έκλειψη είναι ανάξια λόγου και πάντως αόρατη από την Ελλάδα.

Έκλειψη Ηλίου Ολική 22 Ιουλίου

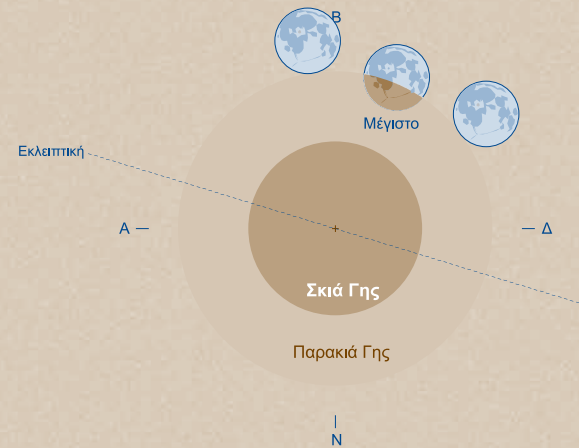


Σε αντίθεση με την προηγούμενη, η έκλειψη αυτή είναι η σημαντικότερη την χρονιάς. Είναι ολική και καλοκαιρινή που πρακτικά σημαίνει πως υπάρχουν αρκετές πιθανότητες να την παρακολουθήσει κανείς χωρίς τον φόβο μιας συνεφιάς. Μόνο που θα χρειαστεί να είναι...Κινέζος, ή να κάνει ένα ταξιδάκι σε κάποιο από τα μέρη από όπου θα περάσει η σκιά του φεγγαριού. Οργανώνονται τέτοια ταξίδια από αστρονομικούς συλλόγους και όχι μόνο...

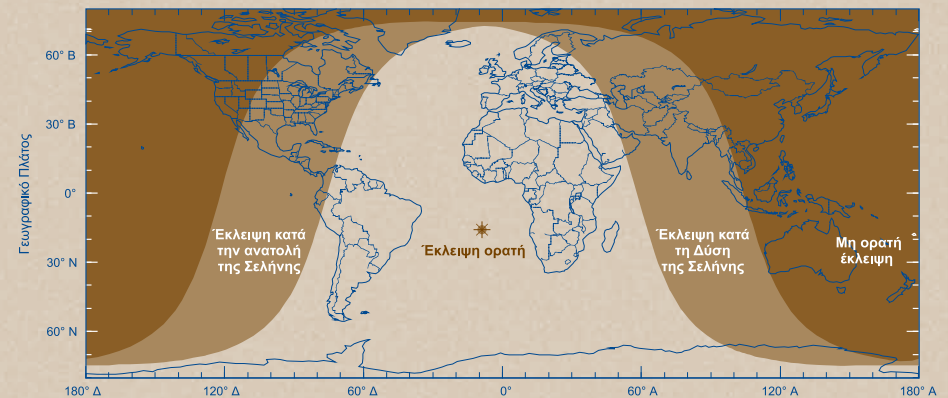
Πάντως ολική έκλειψη ορατή από Ελλάδα, ...θα αργήσει πολύ!



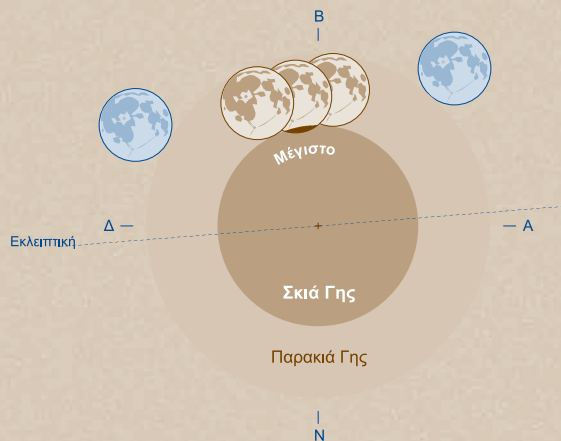
Έκλειψη Σελήνης παρασκιάς 6 Αυγούστου



Άλλη μία ορατή - αόρατη έκλειψη. Η Σελήνη μόλις που θα περάσει από την παρασκιά της Γης και θα γίνει αισθητή δύσκολα για όποιον μείνει ξύπνιος μέχρι τις 2:39 ώρα Ελλάδας, που είναι το μέγιστο όπως φαίνεται στο σχέδιο...

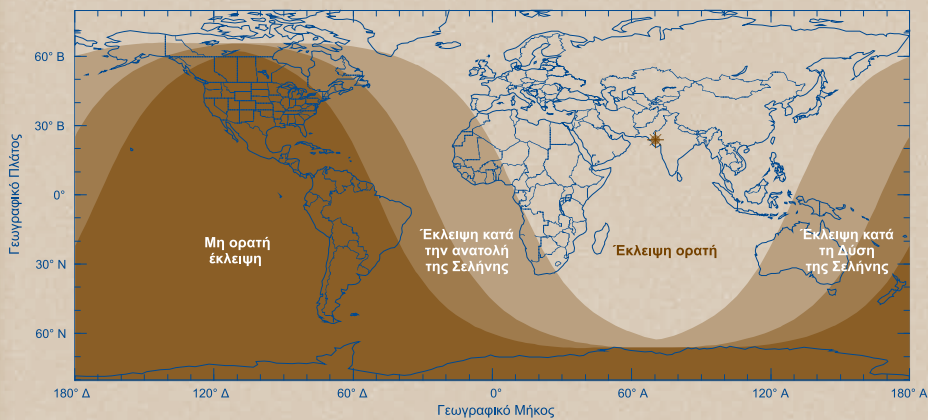


Έκλειψη Σελήνης παρασκιάς 31 Δεκεμβρίου



Μερική έκλειψη όχι ιδιαίτερα έντονη αφού η Σελήνη θα μείνει στην παρασκιά περισσότερο και μόνο ένα μικρό μέρος της θα μπει στην σκιά της Γης. Το μέγιστο της έκλειψης θα συμβεί στις 22:23 λίγο πριν την είσοδο του νέου έτους...

Ας ελπίσουμε να μην προμηνύει τίποτε κακό για το 2010 που έρχεται μετά από λίγο... Πάντως είναι μια ευκαιρία να ρίξουμε μια ματιά στον νυχτερινό χειμωνιάτικο ουρανό και στην τελευταία πανσέληνο της χρονιάς,...που είναι και η πρώτη της επομένης...



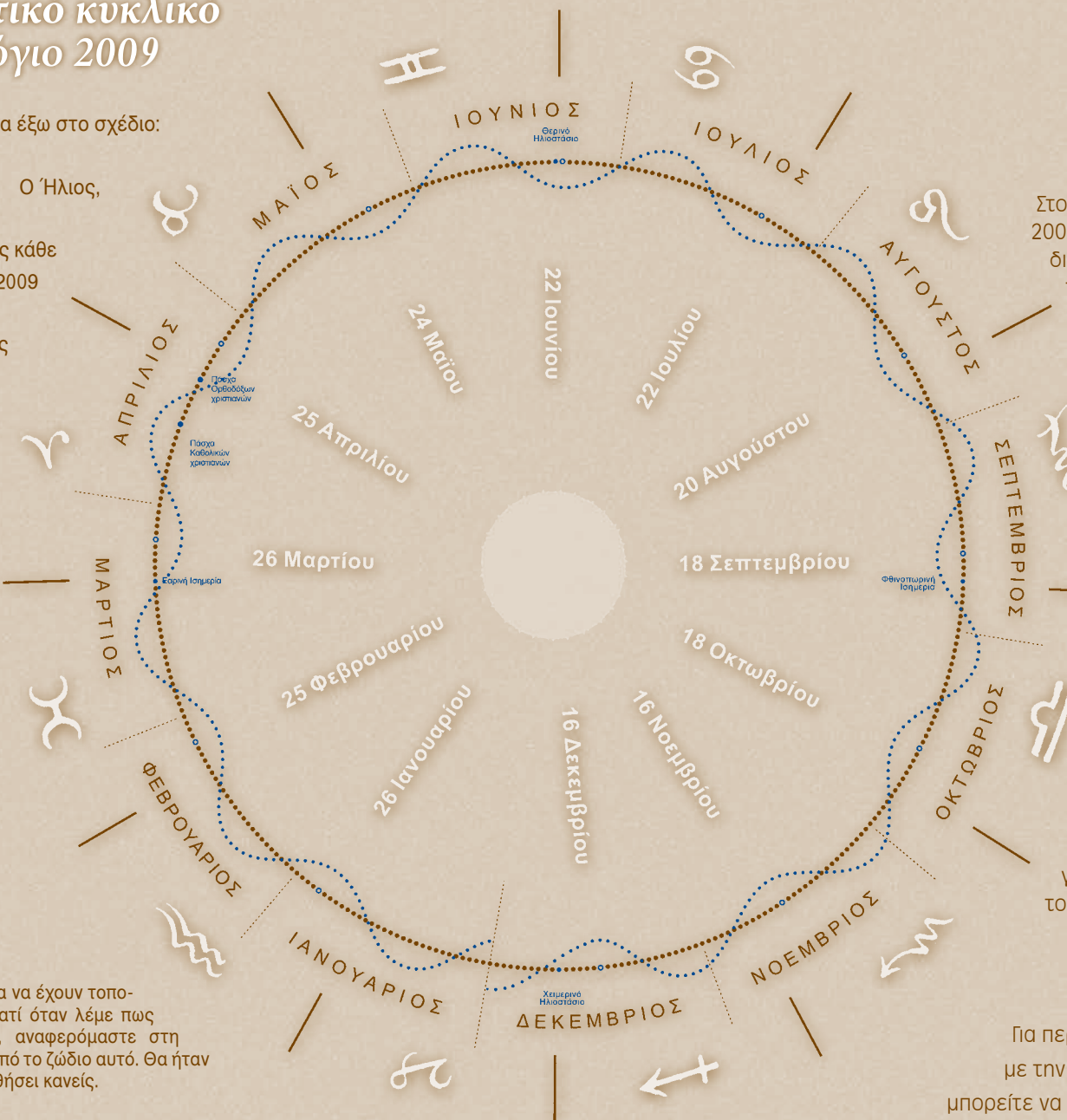
Συνοπτικό κυκλικό ημερολόγιο 2009

Από μέσα προς τα έξω στο σχέδιο:

- Ο Ήλιος,
- οι ημερομηνίες κάθε Νέας Σελήνης του 2009
- οι θέσεις της Γης για κάθε ημέρα, πάνω στον κύκλο(*) της περιφοράς της γύρω από τον Ήλιο,
- η τροχιά της Σελήνης,
- τα τόξα των Μηνών και τέλος ο ζωδιακός κύκλος(**).

(*) Στην πραγματικότητα πρόκειται για έλλειψη.

(**) Κανονικά θα έπρεπε τα ζώδια να έχουν τοποθετηθεί διαμετρικά αντίθετα, γιατί όταν λέμε πως βρισκόμαστε σε κάποιο ζώδιο, αναφερόμαστε στη φαινόμενη διέλευση του Ήλιου από το ζώδιο αυτό. Θα ήταν όμως δύσκολο να το παρακολουθήσει κανείς.



Στο συνοπτικό ημερολόγιο του 2009, φαίνεται η τροχιά που διαγράφει η Σελήνη γύρω από τη γήινη τροχιά, κατά τη διάρκεια του 2009ου κύκλου της Γης γύρω από τον Ήλιο, μετά από τη Γέννηση του Χριστού ή του 2785ου έτους από 1ης Ολυμπιάδας. Από τη χρονολογία δηλαδή που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Έλληνες ως Σημείο Αναφοράς για τη μέτρηση του χρόνου και την καταγραφή της Ιστορίας τους μέχρι τον 4ο αιώνα μ.Χ.

Επισημαίνονται οι "γιορτές" του Ήλιου (Ισημερίες και Ηλιοστάσια) ή αλλιώς οι αρχές των εποχών, οι ημερομηνίες κάθε Νέας Σελήνης του έτους, όπως και η μεγαλύτερη γιορτή του Χριστιανικού κόσμου, το Πάσχα, για Ορθοδόξους και Ρωμαιοκαθολικούς.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πραγματική κίνηση της Σελήνης μπορείτε να ζητήσετε το αντίστοιχο με αυτό φυλλάδιο της έκδοσης του 2007.

Στόουνχετζ

Στα ερείπια του Στόουνχετζ στην Αγγλία, η ανατολή του θερινού ηλιοστασίου εμφανίζεται στον ορίζοντα σε ευθυγράμμιση με την ογκώδη κύρια πέτρα του μνημείου.

Αυτό είναι το σημαντικότερο χαρακτηριστικό γνώρισμα του μνημείου αυτού, που πιθανολογείται πως χτίστηκε την ίδια εποχή με τη μεγάλη πυραμίδα της Αιγύπτου. Είναι πολύ πιθανό πως οι κατασκευαστές του Στόουνχετζ τη χρησιμοποίησαν για να σηματοδοτήσουν την σημαντική αυτή ημέρα, ως την έναρξη κάθε έτους. Μετρώντας τον αριθμό των ημερών μεταξύ των ετησίων αυτών ευθυγραμμίσεων, μπορούσαν να υπολογίσουν το μήκος του έτους. Θα μπορούσε κατά αυτόν τον τρόπο να χρησιμεύει σαν ένα πρακτικό ημερολόγιο για να χαρακτηριστούν περίοδοι, όπως αυτή των διακοπών, ή κάποιων εποχιακών εορτών, καθώς και για να σηματοδοτήσουν την έγκαιρη καλλιέργεια και την εποχή της συγκομιδής των σπαρτών.

Αλλά για να προβλεφθούν εκλείψεις, είναι αναγκαίο να γνωρίζει κανείς την ακριβή διάρκεια δύο άλλων κύκλων. Ο ένας από αυτούς - το μήκος του σεληνιακού μήνα - καθορίζεται με ευκολία. Είναι απλά ο αριθμός των ημερών μεταξύ της μίας πανσελήνου και της επόμενης. Αυτός ο κύκλος των 29 - ½ ημερών είναι σημειωμένος στο Στόουνχετζ με δύο δακτυλίους που έχουν 29 και 30 τρύπες.

Ο άλλος κύκλος ωστόσο, είναι συνολικά διαφορετικού χαρακτήρα: είναι ο κύκλος της περιστροφής δύο αόρατων σημείων στο διάστημα. Τα στοιχεία δείχνουν πως οι κατασκευαστές του μνημείου, πιθανότατα να είχαν ανακαλύψει αυτόν τον κύκλο και πως μπορεί να χρησιμοποιούσαν το Στόουνχετζ για να προβλέψουν τις εκλείψεις.

Αυτά τα δύο αόρατα σημεία στο διάστημα λέγονται σεληνιακοί δεσμοί. Αυτά είναι τα σημεία όπου η τροχιά της σελήνης, η οποία έχει μία ελαφρά κλίση, τέμνει το επίπεδο της γήινης τροχιάς. Θα πρέπει να χρειάστηκαν πολλές δεκαετίες αμέτρητων θεάσεων της σεληνιακής κίνησης στον ουρανό, για να μπορέσει να διαπιστωθεί ο κύκλος των σεληνιακών δεσμών. Αυτή η πληροφορία - που θα μπορούσε να περνάει από γενιά σε γενιά - διατηρήθηκε στο Στόουνχετζ. Όλες οι ευθυγραμμίσεις της σελήνης που είναι απαραίτητες για τον καθορισμό αυτού του κύκλου, είναι σημειωμένες με ογκώδεις πέτρες.

Ποιοι ήταν αυτοί οι άνθρωποι, που παρατήρησαν αυτόν τον αδιόρατο κύκλο, πριν ακόμα χρησιμοποιηθούν τα πρώτα μεταλλικά εργαλεία από την ανθρωπότητα;

Ο βρετανός αρχαιολόγος Dr. William Stukeley, που το 1740 ήταν ο πρώτος που παρατήρησε την ευθυγράμμιση του ήλιου στο Στόουνχετζ κατά το θερινό ηλιοστάσιο, προώθησε την άποψη ότι το μνημείο χτίστηκε από τους Δρυίδες για τη λατρεία του όφης. Υποστήριξε ότι το Στόουνχετζ και παρόμοιοι κύκλοι από πέτρες, ήταν ναοί του όφους, που τους ονόμασε «Dracontia». Θα μπορούσε αυτός ο συμβολισμός να σχετίζεται με τις εκλείψεις; Το χρονικό διάστημα που χρειάζεται η σελήνη για να ξαναπεράσει από έναν δεσμό (περίπου 27,2 ημέρες) οι αστρονόμοι το ονομάζουν «μήνα του δράκοντα» - draconic month. Πιθανόν λοιπόν οι μυθικοί όφεις του Στόουνχετζ και ο θρυλικός δράκος που τρώει τον ήλιο, είναι σύμβολα του ίδιου πράγματος: της αόρατης παρουσίας στο χρόνο και στο διάστημα, που σκιάζει τον ήλιο και τη σελήνη.

Οι ακριβείς κινήσεις του Ήλιου και της Σελήνης απεικονίζονται στην αρχιτεκτονική δομή του Στόουνχετζ, και μπορούμε να δικαιολογήσουμε, πως πιθανότατα μπορεί να χρησιμοποιήθηκαν για να σημειώσουν τους κύκλους αυτούς. Ο αριθμός των πετρών ή

των τρυπών στο έδαφος στους ποικίλους δακτυλίους του μνημείου, αντιπροσωπεύουν συγκεκριμένους αριθμούς ημερών ή ετών στους κύκλους. Μετακινώντας σημάδια (όπως πέτρες) στον δακτύλιο σύμφωνα με τους κύκλους (σεληνιακούς ή ηλιακούς), θα μπορούσε κανείς να παρακολουθήσει τη θέση του ήλιου και της σελήνης, καθώς και των δύο αόρατων δεσμών, για να προκύψουν αστρονομικά συμπεράσματα.

Μία έκλειψη μπορεί να συμβεί μόνο όταν ο ήλιος πλησιάζει να ευθυγραμμιστεί με έναν σεληνιακό δεσμό. Χρησιμοποιώντας το Στόουνχετζ για να κρατούν λογαριασμό στη θέση του ήλιου και των δεσμών, οι «επικίνδυνες» περίοδοι των εκλείψεων θα μπορούσαν να προβλεφθούν. Μία νέα ή μια γεμάτη σελήνη εμφανιζόμενη κατά τη διάρκεια ενός από αυτές τις περιόδους, θα απαιτούσε μεγάλο ξενύχτι για να διαπιστωθεί, εάν η σεληνιακή ή η ηλιακή έκλειψη θα ήταν ορατή από το Στόουνχετζ. Μία ολική έκλειψη του ηλίου θα ήταν σπάνια. Αλλά ο νόμος των μέσων όρων επιβεβαιώνει πως είτε μια μερική ηλιακή έκλειψη, είτε μια σεληνιακή έκλειψη, μπορεί να τη δει κανείς (επιτρεπομένων των συνθηκών) από το ίδιο σημείο της γης, περίπου μία φορά κάθε χρόνο.

Γιατί να είναι οι εκλείψεις τόσο σημαντικές για τους αρχαίους ανθρώπους του Στόουνχετζ; Ίσως θεωρούσαν το σκοτεινιάσμα του ήλιου ή της σελήνης σαν ένα τρομαχτικό γεγονός, έναν οϊωνό από τον ουρανό ή μια προειδοποίηση καταστροφής. Πολλοί πολιτισμοί ερμήνευσαν τις εκλείψεις με αυτόν τον τρόπο. Αλλά η εκλεπτυσμένη αστρονομία που φαίνεται από την κατασκευή του Στόουνχετζ, υποδηλώνει πως οι κατασκευαστές του είχαν κάτι άλλο στο μυαλό τους. Η κατανόησή τους για τους κύκλους της σελήνης και του ήλιου θα πρέπει να τους οδήγησαν (ή να δημιουργήθηκαν από) μεγάλο σεβασμό στους κοσμικούς νόμους. Οι εκλείψεις μπορεί να θεωρούνταν υπό το πρίσμα της επιβεβαίωσης της ισχύος αυτών των νόμων. Ή ακόμα, οι αόρατοι σεληνιακοί δεσμοί, θα μπορούσαν να αποτελούν ένα θρησκευτικό στοιχείο, συμβολίζοντας αόρατους θεούς που είχαν την ικανότητα να εξαφανίζουν τα φωτεινότερα σώματα στον ουρανό.

Η άποψη ότι το Στόουνχετζ ήταν λατρευτικό κέντρο έχει εμφανιστεί σε αρκετές περιπτώσεις. Δεν είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς τους ανθρώπους της παλαιολιθικής εποχής να συγκεντρώνονται σε ένα ιερό τόπο σε κάποιον ιερό χρόνο (όπως κατά τη διάρκεια εκλείψεων, ηλιοστασίων και ισημεριών), για να ενισχύσουν τελετουργικά τις θρησκευτικές τους πεποιθήσεις.



Βιοδυναμική κηπουρική

Τα παλαιότερα χρόνια αγρότες και καλλιεργητές της γης συνήθιζαν να συνδέουν τις γεωργικές εργασίες τους με τις φάσεις της σελήνης. Προλήψεις, θρησκείες και μαγικές δυνάμεις ανακατεύονταν σε αμφίβολες πρακτικές. Όλα αυτά αναπτύχθηκαν πιο οργανωμένα και πήραν μια πιο συγκεκριμένη μορφή σ' αυτό που σήμερα ονομάζουμε βιοδυναμική κηπουρική.

Η βιοδυναμική είναι μια θεωρία που αναπτύχθηκε πρώτα από τον Αυστριακό φιλόσοφο, επιστήμονα και παιδαγωγό Ρούντολφ Στάινερ που εκτός των άλλων υπήρξε και ειδικός στην καλλιέργεια της γης και αρχιτέκτονας. Βασίστηκε στην αρχή σύμφωνα με την οποία κοσμικοί παράγοντες επηρεάζουν την ισορροπία της ζωής στη γη. Μπορούμε να πούμε πως η προσέγγιση τού Στάινερ στην καλλιέργεια φυτών είναι πνευματιστική. Η θεωρία της βιοδυναμικής παρουσιάστηκε το 1922, αναβιώνοντας αρχαίες θεωρίες, με το να αναγνωρίζει τις κοσμικές ενέργειες που δημιουργούν και ρυθμίζουν τη ζωή.

Ο όρος βιοδυναμική ετυμολογικά σημαίνει την ενέργεια της ζωής. Συνεπώς, η βιοδυναμική κηπουρική αναφέρεται στις κηπουρικές εργασίες, που γίνονται με τη βοήθεια των δυνάμεων, που μπορούν να δημιουργούν και να ρυθμίζουν τη ζωή.

Όλοι έχουν γνώση της σημασίας της ηλιακής ενέργειας, - πόσο μάλλον οι καλλιεργητές της γης - δηλαδή το πώς η ενέργεια που προέρχεται από τον ήλιο υποστηρίζει την ζωή των φυτών. Ωστόσο δεν γνωρίζουν όλοι οι κηπουροί ότι και οι κοσμικές ενέργειες, οι ενέργειες δηλαδή που προέρχονται από όλους τους πλανήτες επηρεάζουν τις φυσιολογικές δραστηριότητες των φυτών. Εξαιτίας των διαφορών αυτών των βοηθητικών ενεργειών, το φύτεμα κατά την διάρκεια συγκεκριμένων ημερών του κύκλου της σελήνης είναι σημαντικό.

Η κατανόηση των Κοσμικών Ρυθμών είναι καίρια για την βιοδυναμική κηπουρική. Το φως του ήλιου, της σελήνης, των πλανητών και των αστερών φτάνει στα φυτά σε κανονικούς «ρυθμούς». Κάθε «ρυθμός» συμβάλει στη ζωή, την ανάπτυξη και τη μορφή των φυτών. Κατανοώντας την επίδραση κάθε «ρυθμού» μπορούμε να ρυθμίσουμε τον κατάλληλο χρόνο για την προετοιμασία του εδάφους, τη σπορά, την καλλιέργεια και τη συγκομιδή, αποκτώντας ένα πλεονέκτημα στον έλεγχο της σοδειάς που προσδοκάται.

Η σελήνη επιδρά στην ανάπτυξη των φυτών μέσα από την έλξη που ασκεί στο νερό. Τα φυτά περιέχουν νερό στη σύστασή τους σε πολύ μεγάλο ποσοστό και έτσι ανταποκρίνονται στις παλιρροιακές έλξεις της σελήνης. Υπάρχουν δύο τύποι επίδρασης, που η σελήνη ασκεί στα φυτά. Η πρώτη επίδραση εξαρτάται από τη φάση στην οποία βρίσκεται η σελήνη, όταν αυξάνεται ή μειώνεται σε φως. Τότε η έλξη της βαρύτητας της σελήνης επιδρά στις ρίζες και στην ανάπτυξη των φύλλων. Όπως ακριβώς η σελήνη έλκει τις παλίρροιες στους ωκεανούς, με τον ίδιο τρόπο έλκει και τις μικρότερες ποσότητες νερού, αναγκάζοντας την υγρασία να ανέβει κοντύτερα στην επιφάνεια κατά τη διάρκεια που η σελήνη είναι στη γέμιση (αυξάνεται) ή τραβώντας τις ρίζες προς τα κάτω όταν η σελήνη βρίσκεται στη χάση (ελαττώνεται). Γενικά η καλύτερη στιγμή για φύτεμα είναι λίγο πριν την Νέα σελήνη και κατά τη διάρκεια της φάσης της γέμισης. Η περίοδος της χάσης είναι καλή για να καθαρίσουμε τους κήπους μας από τα ζιζάνια ή τα νεκρά φυτά, να σκαλίσουμε τα παρτέρια, να κλαδέψουμε, να κάψουμε τα σκουπίδια, να κάνουμε κομπόστ και γενικά να αραιώσουμε

την βλάστηση που περισσεύει. Ωστόσο μερικά φυτά είναι καλύτερα να τα “ξεκινάμε” κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων φάσεων της σελήνης. Για παράδειγμα όταν έχουμε Νέα σελήνη είναι ιδανικό να φυτέψετε λουλούδια, θάμνους, δέντρα, και μερικά λαχανικά όπως το σπανάκι, το λάχανο, το μαρούλι και άλλα που μας ενδιαφέρει κυρίως το επάνω μέρος τους, αυτό που βρίσκεται πάνω από το έδαφος. Έτσι όσο η σελήνη μεγαλώνει για να φτάσει στην πανσέληνο, τραβάει τα φυτά προς τα πάνω βελτιώνοντας την ανάπτυξή τους.

Οι επιδράσεις των “Σεληνιακών σημείων”, των δώδεκα ζωδιακών σημείων (των δώδεκα αστερισμών), πάνω στα φυτά, θα λέγαμε ότι είναι πιο πολύπλοκες. Η επιρροή της Σελήνης πάνω στα τέσσερα φυσικά στοιχεία (γη, αέρας, φωτιά και νερό, μεταβάλλεται καθώς περνάει μέσα από τα ζωδιακά σημεία. Όταν η σελήνη βρίσκεται στον Άρη, τον Λέοντα και τον Τοξότη οι μέρες είναι πολύ θερμές. Οι θερμές μέρες είναι καλές για τον σχηματισμό καρπών στα δέντρα αλλά και για τους σπόρους. Ο Ταύρος, η Παρθένος και ο Αιγόκερως βοηθούν στην ανάπτυξη των ριζών. Άρα την εποχή που η σελήνη βρίσκεται σ' αυτούς τους αστερισμούς, είναι η καλύτερη περίοδος για βλαστική αναπαραγωγή, δηλαδή για να φυτέψουμε μοσχεύματα. Όταν η σελήνη βρίσκεται στους Διδύμους, τον Ζυγό και τον Υδροχόο, η ευνοϊκή επιρροή της αναπτύσσεται στα λουλούδια, στη μορφή, το άρωμα και το χρώμα τους, λόγω της επίδρασής της στον αέρα. Όταν η σελήνη βρίσκεται στον Καρκίνο, τον Σκορπιό και τους Ιχθείς, βοηθάει στην βλαστική ανάπτυξη των φυτών λόγω της επίδρασής της στο νερό.

Εποχιακός ρυθμός, ανθρώπινος χρόνος και διατροφή

Η γήινη βιολογία ακολουθεί με ακρίβεια έναν εποχιακό ρυθμό. Οι άνθρωποι βέβαια δεν ξεφεύγουν από τον γενικό κανόνα, νοιώθουν περίεργες ψυχικές και συναισθηματικές μεταπτώσεις τις περιόδους της αλλαγής των εποχών.

Παρ' όλο που τα παραπάνω είναι γνωστά σε όλους μας, κινούμαστε και πράττουμε σα να μην έχουν καμιά σημασία. Φορτώνουμε το πρόγραμμά μας σε εποχές που απαιτούν χαλάρωση και ξεκουραζόμαστε όταν μας το επιτρέψουν οι υποχρεώσεις μας. Τρώμε ό,τι και όποτε το βρούμε και βασίζουμε την υγεία σε φάρμακα και ιατρικές υπηρεσίες. Χρήσιμο είναι να γνωρίζουμε τους φυσικούς κύκλους ώστε να είμαστε σε θέση να κρίνουμε αν θέλουμε να θυσιάσουμε την ισορροπία μας στην “ευημερία” που μας υπόσχεται η τεχνολογία και γενικότερα ο σύγχρονος τρόπος ζωής.

Παραθέτουμε εδώ μερικές βασικές αρχές καλής διατροφής που εκτός της καλής υγείας, αν τηρηθούν μπορούν ακόμα και να συμβάλουν σε πραγματική ανανέωση!

- Αποφύγετε τις υπερβολικές δίαιτες. Αντικαταστήστε τις με καλές διατροφικές συνήθειες.
- Τρώτε αργά, προτιμήστε τις νωπές τροφές, κάνετε ισορροπημένη διατροφή και μειώστε τα λίπη και τη ζάχαρη
- Αποφύγετε τις επεξεργασμένες τροφές. Η επεξεργασία συνήθως προϋποθέτει θερμότητα που καταστρέφει τα ένζυμα (που δίνουν ζωή στη τροφή) και προσθήκη χημικών.
- Αποφύγετε την πολυφαγία. Μοιράστε την τροφή σε μικρότερα γεύματα.
- Καταναλώστε όσο δυνατόν λιγότερα είδη διαφορετικών τροφών σε ένα γεύμα και τα φρούτα μόνα τους.
- Μειώστε το αλάτι και τα καρυκεύματα. Αντικαταστήστε όπου γίνεται με χυμό λεμόνι, κρεμμύδια, σκόρδα και σίλι.
- Καταναλώστε λιγότερο γάλα. Είναι δύσπεπτο και περιέχει κορεσμένα λίπη. Το γιαούρτι είναι καλό.
- Μην αποφεύγετε τις ίνες. Βρίσκονται σε φρούτα, λαχανικά και προϊόντα ολικής άλεσης. Μειώνουν την πίεση τη χοληστερίνη και τις καρδιακές παθήσεις.
- Αποφύγετε τη συχνή κατανάλωση κρέατος. Περιέχει τοξίνες, δημιουργεί σιψιγόνια περιττώματα και μειώνει τη φυσική κατάσταση.

Οι πίνακες απέναντι υπενθυμίζουν τους φυσικούς ρυθμούς καρποφορίας των πιο δημοφιλών φρούτων και λαχανικών. Αν αναλογιστούμε πως “είμαστε ό,τι τρώμε”, γίνεται προφανής η αξία της κατάλληλης διατροφής για τη ζωή μας. Επειδή φυσικά δεν πρέπει να αφηφούμε την επίδραση του Ήλιου και των παντοδύναμων εποχών που προκαλεί και επειδή οι σύγχρονες μέθοδοι καλλιέργειας μας επιτρέπουν να βρίσκουμε στην αγορά ο,τιδήποτε, οποτεδήποτε σχεδόν, θεωρούμε καλό να τονίσουμε ότι: «ωραίο» ετυμολογικά είναι «αυτό που είναι στην ώρα του». Όσο για την «ώρα» το λεξικό μας λέει πως πρόκειται για «εποχή έτους, κατάλληλη εποχή, καιρός, κατά τον αρμόζοντα χρόνο, εγκαίρως» μεταξύ άλλων...

Στον πίνακα λοιπόν της διπλανής σελίδας ΟΛΑ ΤΑ ΩΡΑΙΑ!

ΕΠΟΧΕΣ ΤΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ		
ΧΕΙΜΩΝΑΣ	Ιανουάριος	Πορτοκάλια, Λεμόνια, Κίτρα, Μπανάνες, Αβοκάντο.
	Φεβρουάριος	Πορτοκάλια, Λεμόνια, Κίτρα, Μπανάνες, Αβοκάντο.
	Μάρτιος	Πορτοκάλια, Λεμόνια, Κίτρα, Μπανάνες, Αβοκάντο.
ΑΝΟΙΞΗ	Απρίλιος	Πορτοκάλια, Λεμόνια, Κίτρα, Μπανάνες, Αβοκάντο.
	Μάιος	Κεράσια, Κίτρα, Λεμόνια, Μπανάνες, Νεκταρίνια, Πεπόνια, Φράουδες.
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	Ιούνιος	Βερίκοκα, Καρπούζια, Κεράσια, Λεμόνια, Μπανάνες, Νεκταρίνια, Πεπόνια, Ροδάκινα, Φράουδες.
	Αύγουστος	Καρπούζια, Λεμόνια, Μπανάνες, Ροδάκινα, Σταφύλια, Αχλάδια.
	Σεπτέμβριος	Λεμόνια, Μπανάνες, Μήλα, Σταφύλια, Αχλάδια.
ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ	Οκτώβριος	Λεμόνια, Μπανάνες, Μήλα, Σταφύλια.
	Νοέμβριος	Λεμόνια, Μπανάνες, Μήλα, Σταφύλια.
	Δεκέμβριος	Μπανάνες, Λεμόνια.

ΕΠΟΧΕΣ ΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ		
ΧΕΙΜΩΝΑΣ	Ιανουάριος	Μαρούλια, Καρότα, Κουνουπίδια, Σέλινα, Μπρόκολα, Παντζάρια, Κρεμμύδια Ξερά, Κρεμμύδια Φρέσκα.
	Φεβρουάριος	Μαρούλια, Καρότα, Κουνουπίδια, Σέλινα, Μπρόκολα, Παντζάρια, Κρεμμύδια Ξερά, Κρεμμύδια Φρέσκα.
	Μάρτιος	Μαρούλια, Καρότα, Κουνουπίδια, Σέλινα, Μπρόκολα, Παντζάρια, Κρεμμύδια Ξερά, Κρεμμύδια Φρέσκα.
ΑΝΟΙΞΗ	Απρίλιος	Μαρούλια, Καρότα, Κουνουπίδια, Σέλινα, Μπρόκολα, Παντζάρια, Κρεμμύδια Ξερά, Κρεμμύδια Φρέσκα.
	Μάιος	Αγκινάρες, Αγγούρια, Κρεμμύδια Ξερά, Κρεμμύδια Φρέσκα, Πατάτες, Σπαράγγια, Σέλινα, Καρότα, Κοβοκύθια, Μαρούλια, Μπρόκολα.
	Ιούνιος	Αγκινάρες, Αγγούρια, Κρεμμύδια Ξερά, Κρεμμύδια Φρέσκα, Πατάτες, Σπαράγγια, Σέλινα, Καρότα, Κοβοκύθια, Μαρούλια, Μπρόκολα, Καθαμπόκια.
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	Ιούλιος	Καθαμπόκια, Κοβοκύθια, Κρεμμύδια Ξερά, Καρότα, Μελιτζάνες, Πιπεριές, Πατάτες, Μπάμιες, Σέλινα.
	Αύγουστος	Ντομάτες, Καθαμπόκια, Κοβοκύθια, Κρεμμύδια Ξερά, Καρότα, Μελιτζάνες, Πιπεριές, Πατάτες, Μπάμιες, Σέλινα.
	Σεπτέμβριος	Ντομάτες, Καθαμπόκια, Κοβοκύθια, Κρεμμύδια Ξερά, Καρότα, Μελιτζάνες, Πιπεριές, Πατάτες, Σέλινα.
ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ	Οκτώβριος	Καρότα, Μπάμιες, Μελιτζάνες, Πιπεριές, Κρεμμύδια Ξερά, Καθαμπόκια, Πατάτες, Ντομάτες, Σέλινα.
	Νοέμβριος	Καρότα, Κρεμμύδια Ξερά, Σέλινα, Καθαμπόκια, Πιπεριές, Πατάτες.
	Δεκέμβριος	Πατάτες, Σέλινα, Καρότα, Κρεμμύδια Ξερά.

Επιρροές της Σελήνης σχετικές με τις φάσεις της - συνοδικός μήνας

Ο συνοδικός μήνας της Σελήνης (διάρκειας 29,5 ημερών) και οι φάσεις της είναι ο άμεσα αισθητός κύκλος της Σελήνης. Η επίδραση της Πανσελήνου μπορεί να βιωθεί άμεσα. Οι ωθήσεις της Νέας Σελήνης επίσης, αν και λιγότερο αισθητές, διότι ο αναπροσανατολισμός των δυνάμεων από τη χάση στη γέμιση δεν γίνεται τόσο ορμητικά, όπως γίνεται αντίθετα στην Πανσέληνο. (Βλ. φυλλήδιο 2007 - «Πραγματική κίνηση της Σελήνης»).

Αλλά ας πάρουμε τις φάσεις μία μία.

Η φάση του γεμίματος της Σελήνης, από τη Νέα Σελήνη προς το 1ο Τέταρτο, αρχίζει με την εμφάνιση ενός λεπτού τόξου (στον ορίζοντα και κρατά περίπου 6 ημέρες μέχρι το 1ο τέταρτο. Συνεχίζοντας για άλλο τόσο και περίπου την 13η ημέρα από τότε που αρχίζει να φαίνεται, φτάνει στο 2ο τέταρτο, δηλαδή την Πανσέληνο.

Στη διάρκεια αυτών των δύο εβδομάδων οτιδήποτε προσλαμβάνεται από το σώμα για ενδυνάμωση και ενίσχυση δρα ιδιαίτερα αποτελεσματικά και η πορεία της ίασης του οργανισμού και της επούλωσης των τραυμάτων ευνοείται.

Κατά τις ώρες της Πανσελήνου η δύναμη της επιρροής της γίνεται ιδιαίτερα αισθητή σε όλους τους οργανισμούς. Οι πληγές ματώνουν εντονότερα, τα δέντρα που κηδεύονται αυτή τη μέρα μπορεί να ξεραθούν, αυξάνεται η εγκληματικότητα και τα ατυχήματα. Σαν γενικό διατροφικό κανόνα μπορούμε να αναφέρουμε ότι είναι καλό να τρώμε λιγότερο, πριν και κατά τη διάρκεια της Πανσελήνου.

Σιγά σιγά αρχίζει να χάνει τη στρογγυλάδα της και πάλλι, και να αδειάζει από δεξιά προς τα αριστερά. Για τις επόμενες 13 ημέρες, μετά την Πανσέληνο, θα μικραίνει έως ότου γίνει πάλλι ένα μικρό τόξο (στον ορίζοντα και να τελειώσει τη χάση της.

Έχει παρατηρηθεί από τους παλαιότερους πως στο διάστημα της χάσης οι εγχειρήσεις έχουν μεγαλύτερη επιτυχία από άλλες περιόδους, οι δουλειές του νοικοκυριού (το καθάρισμα, το πλύσιμο, το ξεκαθάρισμα άχρηστων αντικειμένων) γίνονται ευκολότερα, αλλά και πως κάποιος μπορεί να φάει λίγο περισσότερο χωρίς να πάρει κιλά. Είναι όμως ακατάλληλη εποχή για άλλες δραστηριότητες, όπως π.χ. για το μπόλιασμα των οπωροφόρων.

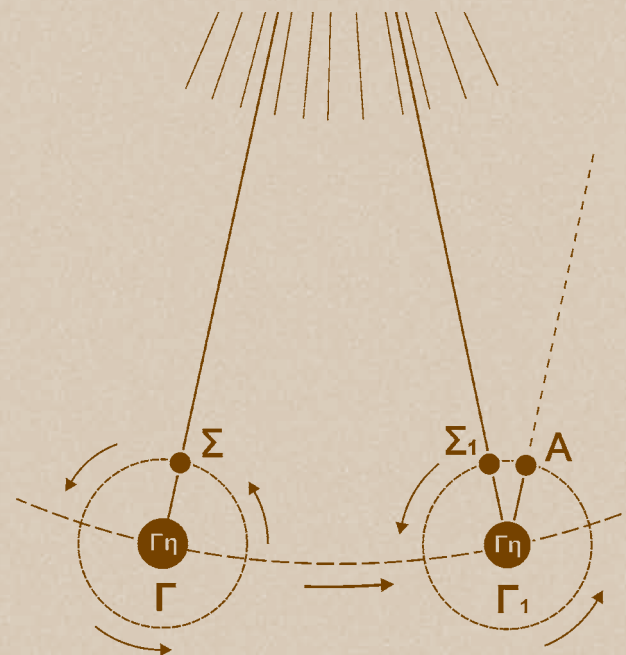
Μπορείτε να συγκεντρώστε τις δυνάμεις σας κατά τη γέμιση, να προετοιμαστείτε, να προγραμματίσετε και να μεταθέσετε τις κουραστικές εργασίες σε περίοδο που η Σελήνη θα βρίσκεται σε χάση.

Τέλος οι ενέργειες που έχουν να κάνουν με αποβολή τοξινών και ανακούφιση, έχουν μεγαλύτερη επιτυχία όταν η Σελήνη βρίσκεται σε χάση απ' ό,τι όταν βρίσκεται σε γέμιση.

Οι ώρες της Νέας Σελήνης ειδικά (νύχτα χωρίς καθόλου φεγγάρι) είναι ένα

διάστημα ιδιαίτερων ωθήσεων προς τον άνθρωπο και σε μεγαλύτερο βαθμό κατάλληλης για νηστεία. Όποιος νηστέψει τότε για μια ημέρα, προλαμβάνει πολλές ασθένειες γιατί τότε το σώμα έχει τη μεγαλύτερη τάση αποτοξίνωσης. Ιδιαίτερα ευνοϊκή για όλα αυτά η Νέα Σελήνη του Μάρτη. Η πιο κοντινή στην Εαρινή Ισημερία.

Η νέα Σελήνη είναι επίσης για κάποιον η καλύτερη ημέρα να αρχίσει μια δίαιτα, αλλά και γενικά τις προσπάθειες προκειμένου να κοπεί μια κακή συνήθεια ή ακόμα και για να γίνει ένα καλό κλάδεμα που θα ξανανιώσει ένα άρρωστο δέντρο.



Οι φάσεις της Σελήνης αναφέρονται απόλυτα στον Συνοδικό μήνα (Σ - Σ1), ο χρόνος όμως που χρειάζεται το φεγγάρι για μια πλήρη περιστροφή γύρω από τη Γη είναι λιγότερος κατά 2 ημέρες περίπου. Πως συμβαίνει αυτό;

Η Γη δεν μένει ακίνητη, κινείται γύρω από τον Ήλιο. Έτσι στο διάστημα που χρειάζεται η Σελήνη για να κάνει έναν πλήρη κύκλο γύρω από τη Γη, η Γη έχει μετατοπισθεί, όπως φαίνεται στο σχήμα, από το σημείο Γ στο σημείο Γ1. Έτσι λοιπόν όταν η Σελήνη βρεθεί στο σημείο Α προβάλλεται στον ουρανό στο ίδιο αστέρι που είχε προβληθεί στο σημείο Σ, αλλά ενώ έχει κάνει ένα πλήρη κύκλο στο ζωδιακό χρειάζεται να διανύσει ακόμα το μικρό τόξο Α - Σ1 για να έρθει με τη Γη και τον Ήλιο σε σύνοδο.

Αυτό το χρονικό διάστημα που χρειάζεται η Σελήνη για να κάνει μια πλήρη περιφορά γύρω από τη Γη και να ξαναπροβληθεί στο ίδιο σημείο του ουρανού (Σ - Α) ονομάζεται Αστρικός μήνας και έχει διάρκεια 27,32166 ημέρες.

Επιρροές της Σελήνης με βάση τον Αστρικό της μήνα

Παράλληλα με τις επιρροές της Σελήνης με βάση το συνοδικό μήνα και τις φάσεις της μπορούν να υποδειχθούν και άλλες επιρροές δυνάμεων που έχουν να κάνουν με τον Αστρικό μήνα (περ.28 ημέρες). Όπως χωρίζουμε σε φάσεις το κύκλο του συνοδικού μήνα για να εξετάσουμε την επίδρασή τους, αντίστοιχα παρακολουθούμε τις επιδράσεις του αστρικού κύκλου χωρίζοντας το θόλο σε 12 τόξα: τα ζώδια

Στην περιστροφή της γύρω από τη Γη, η Σελήνη παραμένει στον κάθε αστερισμό για 2,5 ημέρες περίπου. Οι 12 διαφορετικές δυνάμεις που συνδέονται με τη θέση της, δεν είναι τόσο άμεσα αισθητές όσο οι φάσεις της, αλλά επιδρούν στα φυτά, στα ζώα αλλά και στον άνθρωπο με εμφανείς τρόπους.

Στην παράθεση των πληροφοριών για τη Σελήνη που ακολουθούν χρησιμοποιούνται σαν δομικό στοιχείο οι αστερισμοί του ζωδιακού κύκλου. Δεν υποστηρίζουμε ούτε καταδικάζουμε την Αστρολογία. Δεν παύει όμως να ενσωματώνει μια παράδοση αρχαίων παρατηρήσεων και συσχετίσεων. Δεν δίνεται έτσι στην Αστρολογία παρά μόνον ο ρόλος του κοσμικού ρολογιού.

Αν για παράδειγμα παρατηρήσουμε ότι κάθε μήνα (αστρικό μήνα) η ευνοϊκή περίοδος για τη σπορά ενός συγκεκριμένου φυτού εντοπίζεται σε δύο ή τρεις μέρες και η Σελήνη διατρέχει στις ημέρες αυτές πάντα τα ίδια άστρα, δεν απέχει πολύ τα άστρα από τα οποία περνάει η Σελήνη τις συγκεκριμένες ημέρες να ονοματιστούν από το φυτό ή τις ιδιότητές του. Δεν είναι τα άστρα που δίνουν την ιδιότητα στο φυτό αλλά το φυτό που τα ονοματίζει. Έτσι ο αστερισμός γίνεται ο αριθμός στην πλάκα του ουράνιου ρολογιού και ο Ήλιος και η Σελήνη γίνονται οι δείκτες του.

Οι πρόγονοί μας λοιπόν χώρισαν τον θόλο πάνω στην ετήσια διαδρομή του Ήλιου (ή του Αστρικού μήνα της Σελήνης) σε δώδεκα τόξα και τους έδωσαν ονόματα που σχετίζονται με τις επιρροές που πίστευαν ότι ταυτίζονται χρονικά.

Το ζωικό βασίλειο ήταν κυρίως που με τους χαρακτήρες του ενέπνευσε τους δημιουργούς του ζωδιακού κύκλου. Έτσι 7 από τα 12 τόξα ονοματίστηκαν από ένα ζώο. Με την σειρά από το πρώτο ζώδιο της Άνοιξης: Κριός, Ταύρος, Δίδυμοι, Καρκίνος, Λέων, Παρθένος, Ζυγός, Σκορπιός, Τοξότης, Αιγόκερος, Υδροχόος, Ιχθείς.

Για αιώνες ίσχυαν κανόνες υγείας που δίνουν έμφαση στη θέση της Σελήνης στον ουρανό, στην εκλειπτική ή αν θέλετε στο ζωδιακό κύκλο. Υπήρξε η πεποίθηση πως οι θέσεις αυτές ασκούν ειδικές επιρροές σε μέρη του σώματος αλλά και σε μεμονωμένα όργανα ή αλλιώς πως κάθε ζώνη του σώματος ή όργανο “κυβερνάται” από έναν συγκεκριμένο αστερισμό. (βλ. σχέδιο διπλανή σελίδα)

Γενικά σύμφωνα με τις παραπάνω πεποιθήσεις μπορούν να παρατεθούν οι παρακάτω αρχές:

1. Ότι γίνεται για την ίαση των σωματικών περιοχών ή οργάνων, που αποδίδονται στην κυριαρχία ενός συγκεκριμένου αστερισμού, τότε ακριβώς που ο αστερισμός αυτός (ζώδιο) διατρέχεται από τη Σελήνη, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό. Εξαιρούνται οι χειρουργικές επεμβάσεις.
2. Κάθε τι που βλάπτει σωματική περιοχή ή όργανο, που ανήκει σε συγκεκριμένο αστερισμό, είναι ιδιαίτερα βλαβερό όταν η Σελήνη διατρέχει τον αστερισμό.
3. Οι χειρουργικές επεμβάσεις σε συγκεκριμένο όργανο ή μέρος του σώματος, θα πρέπει να αποφεύγονται τις μέρες που η Σελήνη διατρέχει τον αστερισμό που



ΖΩΔΙΟ	ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΟΡΓΑΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
Κριός	κεφάλι, εγκέφαλος, μάτια, μύτη	αισθητήρια όργανα
Ταύρος	λάρυγγας, φωνητικά όργανα, δόντια, σαγόνι, λαιμός, αμυγδαλές, αυτιά	κυκλοφορία του αίματος
Δίδυμοι	ώμοι, μπράτσα, χέρια, πνευμονες	αδενικό σύστημα
Καρκίνος	θώρακας, πνευμονες, στομάχι, συκώτι, χολή	νευρικό σύστημα
Λέων	καρδιά, πλάτη, διάφραγμα, αρτηρία	αισθητήρια όργανα
Παρθένος	πεπτικά όργανα, νεύρα, σπλήνα, πάγκρεας	κυκλοφορία του αίματος
Ζυγός	γοφοί, νεφρά, ουροδόχος κύστη	αδενικό σύστημα
Σκορπιός	γεννητικά όργανα, ουρητήρας	νευρικό σύστημα
Τοξότης	μηροί, φλέβες	αισθητήρια όργανα
Αιγόκερος	γόνατα, οστά, αρθρώσεις, δέρμα	κυκλοφορία του αίματος
Υδροχόος	κνήμη	αδενικό σύστημα
Ιχθείς	πόδια (κάτω μέρος), δάκτυλα ποδιών	νευρικό σύστημα

αυτά ανήκουν. Φυσικά εξαιρούνται οι επείγουσες εγχειρήσεις.

4. Τα παραπάνω ενισχύονται ή αποδυναμώνονται αντίστοιχα από τη φάση της Σελήνης, πάνω στη διέλευσή της από κάθε αστερισμό. Έτσι τα μέτρα για αναζωογόνηση κάποιου οργάνου που “ανήκει” σε ένα ζώδιο, είναι πιο επιτυχή αν εφαρμοστούν όχι μόνο σε ημέρες που η Σελήνη διατρέχει το συγκεκριμένο ζώδιο, αλλά όταν επίσης συμβαίνει η Σελήνη να είναι σε γέμιση.

Αντίστοιχα τα βλαβερά χάνουν κάπως την καταστρεπτική τους δύναμη πάνω στο όργανο, όταν η Σελήνη βρίσκεται σε χάση, παρ’ ότι επίσης βρίσκεται στον αστερισμό που ανήκει το όργανο.

Ανερχόμενη και κατερχόμενη Σελήνη

Μέχρι εδώ εξετάσαμε δύο παραμέτρους της κίνησης της Σελήνης.

- Τις θέσεις (φάσεις) της σε σχέση με τον Ήλιο που επαναλαμβάνονται μέσα σε ένα συνοδικό σεληνιακό μήνα.
- Τις θέσεις που παίρνει πάνω στην εκλειπτική ή ζωδιακό κύκλο μέχρι να επανέλθει στο ίδιο σημείο του ουρανού και που εναλλάσσονται πλήρως μέσα στον αστρικό σεληνιακό μήνα (ζώδια της Σελήνης).

Υπάρχει όμως ακόμη ένας παράγοντας επιρροής που έχει σχέση με τον αστρικό μήνα της Σελήνης.

Η θέση της Σελήνης στον ορίζοντα κατά την ανατολή της και κατά τη δύση της, αποκλίνει όπως ακριβώς αποκλίνουν οι θέσεις των ανατολών και των δύσεων του Ήλιου κατά τη διάρκεια ενός χρόνου. Όπως λοιπόν ο Ήλιος εμφανίζεται το χειμώνα να ανατέλλει νοτιοανατολικά και το καλοκαίρι βορειοανατολικά, αντίστοιχα η θέση της Σελήνης έχει την ίδια απόκλιση, όχι όμως από χρόνο σε χρόνο, αλλά από μήνα σε μήνα. Η μηνιαία αυτή απόκλιση μπορεί να ειπωθεί ως ένας αντίστοιχος εποχιακός κύκλος της Σελήνης. Σαν δηλαδή στη διάρκεια ενός μήνα να επέρχονται οι δυνάμεις της Άνοιξης του Καλοκαιριού, του Φθινοπώρου και του Χειμώνα. Τονίζουμε εδώ ότι εννοούμε τον αστρικό σεληνιακό μήνα των 28 περίπου ημερών (που είναι ανεξάρτητος από τις φάσεις της Σελήνης).

Ο παράγοντας της απόκλισης της Σελήνης λοιπόν είναι θετικός για τα ζώδια που διατρέχει ο Ήλιος από το Χειμερινό Ηλιοστάσιο (21 Δεκεμβρίου) ως το Θερινό Ηλιοστάσιο (21 Ιουνίου) και αρνητικός για τα υπόλοιπα. Έτσι όταν η Σελήνη περνά από τον Τοξότη ως τους Διδύμους έχει μία επιπλέον ανερχόμενη δύναμη, που βοηθά την ανάπτυξη, αύξηση και άνθιση, ενώ αντίθετα κατά τη διέλευσή της από τους Διδύμους ως πίσω στον Τοξότη, τη συντροφεύει μια κατερχόμενη δύναμη, η οποία φέρνει ωρίμανση, πτώση και αδράνεια. Στα σημεία καμπής, στους Διδύμους και στον Τοξότη, οι δυνάμεις αυτές δεν είναι τόσο σαφείς.

Η ανερχόμενη ή κατερχόμενη δύναμη της Σελήνης αλληλεπιδρά με τους άλλους δύο παράγοντες (φάσεις - θέση στο ζωδιακό). Για παράδειγμα, η μεταφύτευση ενός φυτού είναι ευνοϊκό να γίνεται με κατερχόμενη Σελήνη (μεταξύ Διδύμων και Τοξότη), σαν συμπλήρωμα στο ότι θα πρέπει να γίνεται σε χάση, ενώ η ευνοϊκή περίοδος για συγκομιδή και αποθήκευση είναι αυτή της ανερχόμενης Σελήνης (με εξαίρεση όμως τις ημέρες των Ιχθύων), σαν συμπλήρωμα ή εναλλακτική λύση στο ότι θα πρέπει επίσης η Σελήνη να βρίσκεται στη χάση.

Οι δυνάμεις αυτές επιδρούν ιδιαίτερα στο φυτικό βασίλειο (και έτσι έμμεσα στη θεραπευτική χρήση βοτάνων) αλλά και στον άνθρωπο. Οι ημέρες ανερχόμενης σελήνης γίνονται ευεργετικές για τον ανθρώπινο οργανισμό όταν πρόκειται να λάβει κάποιο δυναμωτικό και μπορούν να συνυπολογιστούν θετικά σε ημέρες γέμισης της Σελήνης, ενώ αντίθετα μπορούν να επιδράσουν δυσμενώς σε προσπάθειες αποτοξίνωσης του σώματος. Τα μέτρα για την αποβολή βάρους ενισχύονται αντίστοιχα τις ημέρες κατερχόμενης Σελήνης, ιδιαίτερα όταν συνδυάζονται με τη Σελήνη στη χάση.



Το σχέδιο που συνοδεύει τον κύκλο κάθε μήνα (εδώ ο Ιανουάριος) δείχνει τις ευνοϊκές ημέρες κάθε μήνα σύμφωνα με την έννοια της “ανερχόμενης” και “κατερχόμενης” Σελήνης που περιγράφεται στη διπλανή σελίδα.

Το ανοιχτόχρωμο μέρος αντιστοιχεί στις μέρες που η Σελήνη βρίσκεται στο ανοδικό τόξο των ζωδίων (από Τοξότη έως και Ταύρο) και το πιο σκούρο στο καθοδικό τόξο (από Διδύμους έως Σκορπιό).

Το σύμβολο της ανερχόμενης Σελήνης ταυτίζεται με μια κούπα ☽ που στέκεται με το άνοιγμα προς τα πάνω και μπορεί να είναι γεμάτη πράγμα που δηλώνει αφθονία ή γέμισμα, ενώ αντίστοιχα η αντεστραμμένη κούπα ☾ μπορεί να είναι μόνο άδεια που δηλώνει απώλεια ή άδειασμα.

Το γράφημα βοηθά να βρεθούν οι μέρες που δρουν συνδυαστικά οι επιρροές της ανερχόμενης ή κατερχόμενης Σελήνης με εκείνες των φάσεών της.

Διατροφή και Σελήνη

Είναι γνωστό πως “είμαστε ό,τι τρώμε”, και επίσης παραδεχόμαστε ότι η Σελήνη επηρεάζει το σώμα, οπότε και τη δεκτικότητά του στις τροφές, ή αλλιώς την ικανότητα αξιοποίησης των τροφών. Άλλοτε χωνεύουμε χωρίς πρόβλημα μια φραντζόλα και άλλοτε δύο φέτες μας φουσκώνουν. Μπορεί να μην συμβαίνει σε όλους το ίδιο, τις ίδιες ημέρες, όμως ο κύκλος των “ορέξεών μας” υπάρχει και η Σελήνη έχει κάποιο λόγο.

Στον πίνακα παραθέτουμε το είδος των τροφών που είναι κατάλληλες για τον οργανισμό σε σχέση με τη διέλευση πάντα της Σελήνης από τα ζώδια. Επισημαίνεται πως δεν είναι απαραίτητο ο ρυθμός αυτός της εναλλαγής των ποιοτήτων να ταιριάζει με τον δικό σας οργανισμό. Μην τον πάρετε κατά γράμμα. Εδώ δίνουμε απλά ένα πλαίσιο έρευνας με βάση το σεληνιακό αστρικό μήνα, ώστε να μπορεί ο καθένας κρατώντας σημειώσεις, να εντοπίσει τους δικούς του ρυθμούς και να εναρμονισθεί μαζί τους.

Παρατηρήστε την αλλαγή των ορέξεών σας, βρείτε την περιοδικότητά τους και ανακαλύψτε τις τροφές που σας κάνουν να αισθάνεστε καλύτερα για συγκεκριμένες ημέρες μέσα στον ζωδιακό κύκλο. Ή μην χρησιμοποιήσετε καθόλου το ζωδιακό. Χωρίστε τον κύκλο σε 28 ημέρες και παρατηρήστε την περιοδικότητα των αλλαγών. Σημασία έχει να ανακαλύψετε τους δικούς σας κύκλους.

Λίγα λόγια για τα είδη των τροφών που περιέχονται στον πίνακα.

1. Το λεύκωμα ή η πρωτεΐνη είναι απαραίτητα στη διατροφή ανθρώπων και ζώων, για την παραγωγή των ιστών του σώματος.

Οι ημέρες που έχουν το “Λεύκωμα” ως είδος τροφής είναι αυτές κατά τις οποίες οι ποιότητες πρωτεϊνών είναι καλύτερες. Λεύκωμα ή πρωτεΐνη περιέχονται σε ζωικές τροφές (κόκκινο και άσπρο κρέας, ψάρια, αβγά, γάλα, τυρί), εκτός βουτύρου, αλλά και σε οστρακοειδή, όσπρια (φασόλια, φακές κ.λ.π.) ελιές και ξηρούς καρπούς.

2. Το αλάτι είναι σε μέτρια χρήση ωφέλιμο στον οργανισμό. Το αλάτι που βρίσκεται στο σώμα μας (χλωριούχο νάτριο), βοηθά στην πέψη συντελώντας στην έκκριση του γαστρικού υγρού, διεγείρει την όρεξη και συντελεί στον πολλαπλασιασμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, ενώ παράλληλα εμποδίζει την ανάπτυξη μικροβίων.

Στις ημέρες λοιπόν που έχουν “Αλάτι” ως είδος τροφής, οι ποιότητες των αλάτων είναι καλύτερες.

Άλατα περιέχονται στο μαγειρικό αλάτι, τις ελιές, τα όσπρια και τους ξηρούς καρπούς.

3. Τα λίπη και τα έλαια είναι χρήσιμα στη διατροφή μας. Το σώμα μας μπορεί να συνθέσει λίπος από υδατάνθρακες ή λευκώματα αλλά δεν μπορεί να κάνει το ίδιο για κάποια ακόρεστα λιπαρά οξέα και βιταμίνες. Έτσι οι τροφές που περιέχουν τα στοιχεία αυτά μας γίνονται απαραίτητες.

Οι ημέρες που έχουν σαν είδος τροφής το “Λίπος” δίνουν καλύτερες ποιότητες στις τροφές που περιέχουν “Λίπη” και “Έλαια”.

Τέτοιες τροφές είναι το ελαιόλαδο, τα καρύδια, το χοιρινό κρέας αλλά και η κρέμα σαντιγύ.

4. Οι υδατάνθρακες είναι ενώσεις από άνθρακα, υδρογόνο και οξυγόνο.

Στοιχεία από τα σημαντικότερα των συστατικών των κυττάρων του οργανισμού μας και βασικοί τροφοδότες του νευρικού συστήματος, και γι’ αυτό απαραίτητα για τη θρέψη και την καλή υγεία.

Οι ημέρες που έχουν τους “Υδατάνθρακες” σαν είδος τροφής είναι αυτές που κατά τη διάρκειά τους οι ποιότητες των υδατανθράκων είναι οι καλύτερες.

Περιέχονται στα λαχανικά και τα φρούτα, στις πατάτες, στα ζυμαρικά, το ψωμί, το ρύζι, τα παντζάρια και το μέλι.

Επισημαίνεται πως οι ημέρες που οι ποιότητες κάποιων τροφών είναι οι καλύτερες, ενδείκνυνται για τη λήψη των τροφών αυτών, όχι όμως σε μεγάλες ποσότητες. Αν για παράδειγμα έχετε πρόβλημα αυξημένου βάρους, το καλύτερο είναι τις ημέρες “Νερού” που αντιστοιχούν σε Καρκίνο, Σκορπίο, Ιχθείς, να αρκестθείτε σε λίγο ψωμί και φαγητό με χαμηλό ποσοστό υδρογονανθράκων. Φωτιά, νερό, γη και αέρας είναι σύμβολα που βοηθούν σε ταξινόμηση και ομαδοποίηση των ζωδίων ανάλογα με τα κοινά τους χαρακτηριστικά. (Βλέπε στοιχεία στον πίνακα)

Είναι πιθανόν ενστικτωδώς να αρκестθείτε στις τροφές που είναι “ποιοτικότερες” τις αντίστοιχες ημέρες. Αν όμως γνωρίζουμε πως έχουμε συγκεκριμένο πρόβλημα με ένα είδος τροφής, τότε ακριβώς είναι που πρέπει να απέχουμε, γιατί η επίδραση των τροφών αυτών στις συγκεκριμένες ημέρες είναι ιδιαίτερα έντονη. Έτσι μπορεί να πάνε χαμένα τα αποτελέσματα των προσπαθειών όλων των άλλων ημερών.

Τέλος, οφείλουμε να πούμε πως φυσικά και υπάρχουν και άλλοι κανόνες υγιεινής διατροφής, οι οποίοι δεν έχουν να κάνουν με τη Σελήνη και τις θέσεις της. Τέτοιιοι κανόνες έχουν να κάνουν με τους συνδυασμούς των τροφών σε ένα γεύμα, τις ώρες των γευμάτων και την απόσταση μεταξύ τους, αλλά ακόμη και με τους τρόπους μαγειρέματος, και με την προέλευση των τροφών. Εδώ παρατίθενται απλώς ενδείξεις για την ύπαρξη του “κατάλληλου” χρόνου όχι σε ημερήσια αλλά σε “μηνιαία” βάση. Είτε αυτό σημαίνει συνοδικό είτε αστρικό σεληνιακό μήνα, πάντως όχι κοινό ημερολογιακό “λογιστικό” μήνα.

ΖΩΔΙΟ	ΣΥΜΒΟΛΟ	ΣΤΟΙΧΕΙΟ	ΚΑΤΕΡΧΟΜΕΝΗ Η ΑΝΕΡΧΟΜΕΝΗ ΣΕΛΗΝΗ	ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΗΣ
Κριός	♈	φωτιά	☾	λεύκωμα
Ταύρος	♉	γη	☾	αλάτι
Δίδυμοι	♊	αέρας	☾	λίπος
Καρκίνος	♋	νερό	☾	υδατάνθρακες
Λέων	♌	φωτιά	☾	λεύκωμα
Παρθένος	♍	γη	☾	αλάτι
Ζυγός	♎	αέρας	☾	λίπος
Σκορπιός	♏	νερό	☾	υδατάνθρακες
Τοξότης	♐	φωτιά	☾	λεύκωμα
Αιγόκερος	♑	γη	☾	αλάτι
Υδροχόος	♒	αέρας	☾	λίπος
Ιχθύες	♓	νερό	☾	υδατάνθρακες

Όλα τα στοιχεία του πίνακα είναι χαρακτηρισμοί που σχετίζονται αποκλειστικά με τη θέση της Σελήνης στο στερέωμα και είναι ανεξάρτητα από τις φάσεις της.

Η παρατήρηση των κύκλων της Σελήνης και γενικότερα του ουρανού, μπορεί βαθμιαία να γίνει παρατήρηση των διαθέσεων μας (σωματικών, ψυχικών, νοητικών), και κατ' επέκταση εργαλείο παρατήρησης του εαυτού και των "χρονικών" του δεσμεύσεων. Γιατί η παρατήρηση τού εαυτού μας είναι το πρώτο βήμα στη συνειδητή ζωή και κατ' επέκταση στην απελευθέρωση από τη μηχανικότητα μας και τελικά από τη δέσμευση της Σελήνης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

Ίαν Στιούαρτ, *Οι μυστικοί αριθμοί*, Εκδόσεις Τραυλός 2001
Υπόφυση, επίφυση, μελατονίνη, <http://el.science.wikia.com>
Στουνηετζ, <http://truth.freeforums.org>
Βιοδυναμική Κηπουρική - Μιχάλης Πολίτης, www.valentine.gr
Δρ. Πολ Γκαλμπρείθ, *Αντιστρέφοντας τη Γήρανση με φυσικό τρόπο*, εκδόσεις Κέδρος 2001
Πράνα Πραναγιάμα Πράνα Βίντσα, Σουάμι Νιραντζανάντα Σαρασουάτι, Εκδ. Bihar School of Yoga
Γιοχάνα Πάουγκερ - Τόμας Πόπε, *Οι επιρροές της Σελήνης στη ζωή μας*, Αθήνα, Εκδ. Νότος
Όμηρος Ερμίδης, *Το ημερολόγιο της Σελήνης 2001*, Αθήνα, εκδόσεις Περίπλους, 2000

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ:

U.S. Naval Observatory - Astronomical Applications Department
Dr. Regener, Sun moon calendar, Software version 7.2.0.6., www.DrRegener.com

Έκδοση 2008 © SALIGRAM ,
Κείμενα - σχεδιασμός - επιμέλεια - παραγωγή: SALIGRAM
Πανδώρα 45 - 118 53 Αθήνα, Τηλ: 210 3311873, e-mail: saligram@otenet.gr, www.saligram.gr