

Már őseink is nagyon jól ismerték a Hold hatásait, sőt mindennapi tevékenységüket is igyekeztek a Hold ciklusaihoz igazítani.

Hippokratész véleménye szerint, a Hold állása jelzi a különböző beavatkozások, operációk veszélyeit, de kihat a gyógyulás esélyeire is. Úgy vélte, hogy egy bizonyos állatövi jegyhez tartozó testrészt különösen érzékeny, ha éppen a Hold tartózkodik az adott jegyben. Épp ezért e testrészeket ezen időszakban (ez két-három napot jelent egy holdciklus alatt) operálni nem tanácsos, mert sokkal nagyobb a komplikációk veszélye, mint máskor.

Régen a füvesasszonyok a gyógynövényeket csak arra alkalmas időpontokban gyűjtötték, mivel azt tapasztalták, így a legjobb a hatásuk. Ugyanezt teszi ma az antropozófus orvoslás is, mert megállapításuk szerint a megfelelő időben történő gyógynövénytárazással fokozható a hatékonyság.

A '70-es évek végén egy amerikai pszichiáter, dr. Arnold Lieber a Hold hatásáról írt könyvében leírja, hogy telihold idején megváltozik az emberek elektrolit- és hormonháztartása, aminek magatartásbeli következményei lehetnek. A gyerekek különösen érzékenyen reagálnak erre az időszakra.

A távol-keleti gyógyítás szintén figyelembe veszi a Hold állását, a holdfázisokat. Szerintük a Hold a pillanat minőségét jelzi, megmutatja, hogy mibe érdemes éppen belekezdeni, mi az, ami jól fog sikerülni, és mi az, amit inkább későbbre kell halasztani, mert harmóniában van a nagy egésszel.

Két New York-i fizikus, Daniel Greenberger és Albert Oberbauser úgy találta, hogy a gravitáció kis mértékű ingadozása is változásokhoz vezet az élő sejteket felépítő molekulák neutronjaiban. A tudomány a Hold ügyében még vizsgálódik, de mindenképpen érdemes szemügyre venni éjszakánként, és hinni az évszázados tapasztalatoknak, amelyeket mai megfigyelések is megerősítenek.

A Hold Föld körüli keringése közben, amely huszonnyolc napig tart, a Naphoz és a Földhöz viszonyított helyzete szerint négy fázison megy keresztül. Ezeket a köznyelv is ismeri, és

használja, de már elfelejtettük, hogy mi a jelentőségük, és egyik vagy másik milyen hatással van életünkre. Ez a négy fázis az újhold, a növekvő hold, holdtölte és fogyó hold.

Újholdkor (a Hold szinte csak sötét korongként látható) a természetben, így az emberben is erősödnek az energiák, ezért alkalmas méregtelenítésre vagy rossz szokások leküzdésére, régi tervek megvalósítására, életmódváltásra (nyomás ok nélkül nem fog menni!). A stressz Újhold idején hatványozottabban megvisel bennünket, hiszen ellentétes a megújuláshoz szükséges nyugalommal ilyenkor ugyanis a legjobb, ha lehetőségünk van némi relaxációra, csendes, elvonult, nyugalmas pihenésre. Újholdkor az emberi tudat is kitágul.

A (következő két hét) növekvő hold jegye a felvétellel és a növekedéssel van kapcsolatban. Ilyenkor nem érdemes fogyókúrába kezdeni, mert szervezetünk inkább az erősítésre, a felvételre válik fogékonyra, de az öngyógyító erők ilyenkor erősek. Sajnos könnyebben híznak, mert testünk ilyenkor a felhalmozásra koncentrál. Érdemes még inkább figyelni a fontos tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok bevitelére. Hatékonyabban tud raktározni a szervezet, sőt, még gyógyszerek hatásfoka is megemelkedik. Nemcsak a tápanyagokat, a méreganyagokat (alkohol, nikotin, koffein) is jobban elraktározza a szervezet. Minden, amit növekvő Hold idején testünk erősítéséért teszünk, jóval hatékonyabb, mint ha ugyanezt más holdfázisra időzítenénk. Pihenés fontos ezen állásnál.

Növekvő holdnál és teliholdnál több gyermek születik.

A holdtöltekor érzük el a felvevőképességünk csúcsát, de szervezetünk gyakran reagál idegességgel, feszültséggel erre az időszakra. Régi népi megfigyelés szerint a sebek ilyenkor erősebben és hosszabban véreznek és még a védőoltásokat is nehezebben dolgozza fel a szervezet. Nehezebben tudunk aludni is. Érzelmileg érzékenyebben reagálunk apróságokra. Megnövekszik a balesetek száma, testileg-lelkileg sérülékenyebbek vagyunk.

A bőjtre a telihold időszaka is kiváló, hiszen a víz nehezebben gyülemlik fel a szervezetben. Minden lelassul, így a bőjt tehermentesítő hatása ilyenkor rendkívül jó. Jó tudnunk azt is, hogy a teliholdkor gyűjtött és fogyasztott gyógynövények a leghatékonyabbak! Erőteljes ösztönző és izgató érzéseket tapasztalhatunk.

A fogyó holdkor a szervezet csúcsformában van, nagy testi és szellemi teljesítményre képes.

Jobban fogyunk, tehát érdemes a fogyókúrát e napon elkezdni. A Fogyó Hold (C alakú sarló) a terhektől való megszabadulás, a tisztulás, az elengedés időszaka. A méregtelenítés, a tisztító kezelések, a lomtalanítás időszaka ez.

A betegségek könnyebben gyógyulnak, és az operációk sikeressége is növekszik. Ezen időszakban nő az érzékenység, és az álmodozásra való hajlam is.