

Hra života prebieha podľa určitých pravidiel ...

Ak chceme byť a zostať zdravý musí byť našou najvyššou prioritou rešpektovanie prírodných a životných zákonov. Sú pravými pomocníkmi človeka, vďaka ktorým môžeme prechádzať životom s radosťou a zdravím. Ak sme ochotní ich začleniť do každodenného života budeme odmeňovaní ideálnymi životnými podmienkami. Ak sa voči nim vedome či nevedome previníme, musíme počítať s problémami. Ak budeme neustále jesť potraviny, ktoré nám poškodzujú látkovú výmenu a k tomu zotrvať v negatívnych duševných rozpoloženiach ako je zlosť, závisť, nenávisť, strach, netrzeplivosť, žiarlivosť, večný zhon prílišná kritika zožneme v svojom živote predčasné fyzické poruchy, stratu energie, chorobu a degeneráciu

Všetci sme sa ocitli vo víre života, v kolotoči ktorý sa ťažko zastaví, ale musí byť výzvou k otočeniu, k zmene spôsobu výživy a životného štýlu. Hľadajme možnosti spomalenia, ktoré napomôžu návratu k prírodným a životným zákonom vedúcim k zdraviu.

Prírodné rastlinné látky oživujú, regenerujú a omladzujú...

Prírodná výživa je tým najlepším liekom. Rozmanitosť prírodných látok ktoré pôsobia v potrave má pre zdravie veľký význam. Denné striedanie čerstvej zeleniny, zelené listové šaláty, lúšteniny, zrelé ovocie, obilniny, bylinky – to všetko podporuje regeneráciu organizmu.

Hľadajte zdravie aj v svojej záhradke...

Od nepamäti záviselo prežitie od dobrej úrody a pritom neboli nijaké jedovaté chemické postreky, umelé hnojivá aké nám dnes ponúka moderná doba. Rastliny rovnako ako človek podliehajú zákonom prírody a jej vplyvom. Naši predkovia citlivo vnímali a využívali pôsobenie vibrácií Zeme aj vesmíru. Zistili, že pravidelné striedanie prírodných rytmov ovplyvňuje veľké množstvo činností od varenia, prania, strihania vlasov, užívania liečivých prostriedkov až po poľnohospodárske a záhradné práce.

Rastliny podobne ako človek sú každodenne vystavené rôznym silám rozhodujúcim pre úspešné siatie, pestovanie, zber a uskladnenie úrody. Na rozhodujúci časový okamih počínania významne vplýva fáza Mesiaca a jeho postavenie vo zvieratníku.

Nesmie chýbať aktívna starostlivosť pri práci

- 1/ - celoročná starostlivosť o záhony
- 2/ - siatie, sadenie a presádzanie rastlín
- 3/ - polievanie
- 4/ - udržiavací rez rastlín, šľachtenie drevín
- 5/ - hnojenie, kompostovanie, úprava živých plotov
- 6/ -zber, skladovanie a konzervovanie

1/ Celoročná starostlivosť o záhony

- vypracujte celoročný plán prác so správnou voľbou mesačnej fázy a vhodným rastlinným spoločenstvom. - zvieratníkové znamenie zohľadnite podľa časti rastliny, ktorá má dostať najlepšie šance na vývin.
- používajte kvalitné, vždy čisté a správne uložené náradie
- rovné línie a monokultúry škodcom vytvárajú ideálne podmienky a burine. Tvar a rozmer nie je rozhodujúci, na každé miesto záhona musíte pohodlne dosiahnuť z priľahlej cestičky.
- novozaložený záhon pred sadením prvý krát skyprite v dňoch Leva pri dorastajúcom Mesiaci – oživí sa všetky semená burín, všetko sklíči a vyrastie.
- v znamení Kozorožec pri ubúdajúcom Mesiaci prekopte naklíčenú burinu, vytraste z nej hlinu a použite ju do kompostu. Upravte aj cestičky medzi hriadkami.
- tretí termín vyberte ľubovoľne pri ubúdajúcom Mesiaci.
- pred výsadbou na záhon rozhodte po celej ploche trocha kompostu, nezpracujte do pôdy.
- vytrhávajte len burinu, ktorá sa veľmi rozrastá. Chráni pôdu a rastlinky pred vysušovaním
- po zozbieraní úrody záhony znova vysadte rastlinkami, ktoré do jesene vyrastú.
Potom by už mala pôda odpočívať.

2/ Siatie, sadenie, presádzanie

- nikdy nesejte a nepresádzajte keď máte žiaľ, ste silne podráždení, zlostní, v strese, preťažení starosťami, ak ste sa s niekým práve pohádali, alebo máte menštruáciu. Vtedy dochádza k veľkému úbytku životodárnej energie semien a sadenic a prudko sa znižuje ich schopnosť klíčenia a rastu.
- semenka a sadeničky chráňte v styku s kovovými predmetmi, pretože tým sú ochudobňované o veľkú časť svojej životnej sily a energie, dokonca môžu stratiť schopnosť klíčiť a rásť.

- siatiu a sadeniu neprospieva čas splnu, napriek tomu, že vplyv Mesiaca je najväčší. Je to obdobie sucha, a každý výsledok je charakterizovaný malým množstvom malých plodov, s bujnými, vysokými stopkami a veľkým množstvom listov.
- na jednom mieste po roku vystriedajte plodiny s podzemnými plodmi so zeleninou s nadzemnými úžitkovými plodmi, alebo zvolte štvorročný cyklus podľa skupín -koreňové, kvitnúce, listové a plodové. Každá skupina odoberá s pôdy prevažne iné látky a súčasne jej dodáva nové.
- rastliny a zelenina s úžitkom nadzemných častí sa vysieva a vysádza v čase dorastajúceho Mesiaca, alebo pri zostupnom Mesiaci, -okrem hrachu
- zelenina, ktorej úžitkové časti rastú pod zemou sa vysieva a vysádza pri ubúdajúcom Mesiaci
 - mladé rastlinky vysádzajte v podvečer a nikdy nie v znamení Vodnára
 - v jeseni dbajte pri vysádzaní na čas ubúdajúceho Mesiaca
 - pri siatí aj sadení je potrebné rastlinám vybrať správneho suseda - niektoré druhy rastlín sa vzájomne podporujú a súčasne sa chránia pred škodcami, iné sa vedľa seba navzájom neznášajú a nerastú.

3/ Pravidlá pre polievanie rastlín

- sadeničky a semená zalejte hneď po vysadení, neskoršie len veľmi málo podľa potreby.
- sústavné polievanie spôsobuje zlenivenie rastlín a slabé zakorenenie
- izbové a balkónové kvetiny – v dňoch listu, prípadne koreňa, najlepšie večer
- nepriaznivý čas na polievanie – dni kvetu a počas priameho slnečného svetla.

4/ Pravidlá na rez a šľachtenie rastlín

- zmladzovací a výchovný rez v čase ubúdajúceho Mesiaca nenesie riziko škody, miazga zostupuje a nevyteká z rastliny. Podobné pôsobenie má zostupný Mesiac v čase Blížencov až Strelca.
- najnepriaznivejšie obdobie - dorastajúci mesiac a dni listu /Rak, Škorpión, Ryby/. Strom stratí veľa miazgy, síce nevyhynie, ale úroda môže celkom vynechať.
- vyvarujte sa prerezávaniu v čase splnu v znamení Raka, vtedy môže strom celkom vyhnúť.
- rastliny a stromy, ktorých rast sa zastavil, zakrpatievajú a chradnú úspešne ošetríte zrezaním vrcholca pri ubúdajúcom mesiaci v poslednej štvrti, najlepšie v čase novu. Vrcholec odrežte tesne nad najvrchnejšou bočnou vetvou.
- šľachtenie drevín za účelom spájania štepov z ušľachtilých drevín s podníkmi z planých, ale zdravo rastúcich odrôd vykonajte v čase dorastajúceho Mesiaca, blízko splnu, v dňoch plodu - /Baran, Lev, Strelec/ a v čase priaznivého postavenia Jupitera a Venuše s Mesiacom. Miazga stromu rýchlo stúpa aj do naštepenej vetvičky či očka a umožňuje lepšie spojenie s podnožou. Takto naštepený strom prináša každoročnú úrodu.
- ak nestihnete termín, vhodné je aj obdobie vzostupného Mesiaca, v dňoch plodu.
- odrezky na šľachtenie získajte pri ubúdajúcom Mesiaci a v znamení Panny.

5/ Pravidlá pre hnojenie rastlín a založenie kompostu

- prehnojenie bráni vývinu koreňovej sústavy najmä ovocných stromov a poškodenie mrazom.. Riadte sa potrebami rastlín. V správnych termínoch hnojenia je spotreba hnojív nižšia.
- všeobecne priaznivé – ubúdajúci Mesiac krátko po splne
- hnojenie kvetín – ubúdajúci Mesiac v dňoch listu / Rak, Škorpión, Ryby/.
- hnojenie kvetín so slabou koreňovou sústavou - v dni koreňov / Býk, Panna, Kozorožec/
- hnojenie slabo kvitnúcich kvetín – ubúdajúci Mesiac v dňoch kvetu /Blíženci, Vodnár, Váhy/. Nie je vhodné časté hnojenie, otvára cestu listovým voškám.
- hnojenie zeleniny a ovocných stromov – pribúdajúci Mesiac v dňoch plodu – Baran a Strelec. Dni Leva sú nevhodné, „najohnivejšie“ znamenie môže rastlinky spáliť a vysušiť.
- kompost zakladajte v znamení Panny, v čase ubúdajúceho alebo zostupujúceho Mesiaca.
- najvhodnejšie miesto je polotieň chránený pred vetrom. V blízkosti je vhodný živý plot, alebo porast popínavej fazule. Nezakladajte v blízkosti miesta na oddych
- plochu pod kompost skyprite do hĺbky asi 10 cm a do výšky asi 10 cm naukladajte suchý, savý materiál napr. drobno posekané raždie, trávu, slamu.
- podložie pokryte nakypreným, málo poddajným, ale priepustným materiálom. Inak by sa hromadila naspodku voda, dážďovky by si nenašli cestu do kompostu.
- organický materiál a odpad ukladajte postupne vo vrstvách bez udupávania. Hodia sa všetky rozložiteľné látky rastlinného aj živočíšneho pôvodu, nesmú však obsahovať škodlivé prímеси. Konáre drobno posekajte. Suchý materiál pred vrstvením navlhčite. Nepoužívajte choré a škodcami napadnuté časti rastlín a korene burín - tie je potrebné spáliť. Nie je vhodný ani všetok kuchynský odpad a zvyšky jedál - vábia nežiadúci hmyz a potkany.
- v dňoch zeme /Panna, Býk, Kozorožec/ pridajte pomocné biologické rozkladné prostriedky napr. mletý vápenec, starší polovyzretý kompost, záhradnú zeminu, maštalný hnoj na podporu rozkladného procesu

Striedavo pridajte kypriaci materiál, ktorý pri dorastajúcom Mesiaci niekoľko dní pred splnom niekoľkokrát udupte.

- pokosenú trávu nevrstviť do výšky viac ako 10 cm, podporuje tvorbu plesní.

6/ Pravidlá pre zber úrody, skladovanie a konzervovanie

- sú menej závislé od fáz Mesiaca, dôležitejšie je postavenie v zvieratníku.

- najpriaznivejšie obdobie – čas vzostupného Mesiaca /od Strelca po Blížencov/ s vylúčením dní Panny, Rýb, Raka

- na zber a uskladnenie zeleniny, zemiakov a obilia sú najvhodnejšie dni Barana.

- ovocie trhané v čase ubúdajúceho Mesiaca menej hnije a dlhšie vydrží

- zozbierané ovocie a zelenina pri vzostupnom Mesiaci má viac štiav, čo dáva predpoklad dobrej chuti a trvanlivosti

- rastliny s úžitkovou časťou nad zemou zberajte v čase ubúdajúceho Mesiaca.

- v dňoch Rýb zbierajte plodiny len na okamžitú spotrebu. Uskladnením do pivníc - hrozí nebezpečie hniloby, plody majú mdlú chuť.

- ak sa mesiac nenachádza v znamení zo vzostupnou silou plody záhrad a poľí pozbierané v čase dorastajúceho Mesiaca čo najskôr spotrebujte

- bezpodmienečne vylúčte zber, uskladňovanie a konzervovanie v dňoch Panny a Raka. Zaváraniny veľmi ľahko napáda pleseň.

- plody, ovocie a byliny určené na sušenie treba oberať a zbierať v čase ubúdajúceho Mesiaca.

- police určené na uskladnenie ovocia čistite pri ubúdajúcom Mesiaci v dňoch, ktorých živlom znamenia je vzduch a oheň - Baran, Lev, Strelec, Blíženci, Váhy, Vodnár. Police zostanú suché, predídete vzniku plesní.

- zaváranie a konzervovanie všetkých potravín v čase vzostupného Mesiaca má oveľa väčšiu trvanlivosť aj bez pridania umelých želirujúcich a konzervačných prísad.

Dôležitá pasívna starostlivosť v základných pravidlách pri práci v záhrade

1/ -preventívne opatrenia proti škodcom a burine

2/ - bylinky liečia v záhrade

3/ - vhodné a nevhodné rastlinné spoločenstvá

4/ - správne zvolený čas /podľa lunárneho kalendára /

1/ Preventívne opatrenia proti škodcom a burine

V súlade s rytmami a potrebami prírody nás nestoja nič, len trocha dobrej vôle a trpezlivosti. Rastliny označované ako burina sú zdrojom látok, ktoré po odumretí rastliny sú pre vyčerpanú pôdu zdrojom cenných látok prispievajúcich k nadobudnutiu biologickej rovnováhy. Podobne škodcovia sú z hľadiska živočíšnej ríše dôležitým ohniskom v nekonečnej reťazi života. Preto ak nechcete prírodu ničiť, ale žiť s ňou v harmonickej jednote, položte si pri pohľade na burinu či škodcov otázku : „Sú to naozaj škodcovia?“ „Prečo rastlinu napadli škodcovia?“ „Urobil som všetko čo bolo v mojich silách?“ „Stala sa chyba pri sadení a ošetrovaní rastlín?“

Zmeňte celkové zmýšľanie a postoj k boju s burinami. Upustite od rýchlo pôsobiacich prostriedkov chemického priemyslu a vráťte sa k vypletiu a prevencii, k primeranému a cieľavedomému konaniu a k zdravému sedliackemu rozumu. Problémy sa nedajú vyriešiť, ak myslenie a pocity, nie sú v súlade s prírodnými zákonmi, ak nie sú vedené láskou a rozvahou.

- všeobecne na prevenciu využívajte fázu ubúdajúceho Mesiaca

- k obmedzeniu výskytu škodcov má vplyv správna voľba susediacich rastlín.

- proti hromadnému výskytu škodcov striedajte rastliny s úžitkom nad a pod zemou

- vysádzajte a sejte v správnom časovom okamihu pri zohľadnení vplyvov dní listu, plodu a koreňa na kvetiny alebo priesady

- proti škodlivému hmyzu v pôde zasiahnite v dňoch koreňa / Býk, Panna, Kozorožec

- proti nadzemným škodcom zasiahnite v znamení Rak, ale aj Blíženci a Strelec

- všetky zeleninové druhy vysádzajte pri dorastajúcom, cibuľoviny pri ubúdajúcom Mesiaci.

- opakované ošetrovanie a polievanie zeleninových záhonov pri nepriaznivých vplyvoch pôsobenia mesačných síl pripravuje živnú pôdu pre nežiadúci škodlivý hmyz

- opakované časté zalievanie izbových a balkónových kvetín v dňoch kvetov podporuje na listoch rozmnoženie vošiek. Kvetiny polievajte v dňoch listov /Rak, Škorpión, Ryby

- na pletie a vytrhávanie buriny využite ubúdajúci Mesiac v znamení Kozorožec

- na boj s burinou využite okamih dotyku v dňoch Lev pri dorastajúcom Mesiaci, prekopením záhonov burina sklíči a v prichádzajúcich dňoch Kozorožec pri ubúdajúcom Mesiaci ju môžete vyplieť. Tým si zaručíte nezaburinený záhon na dlhšiu dobu.

- v jeseni prekopte záhony pri ubúdajúcom Mesiaci, pripravíte si záhony na budúci rok.
- mimoriadny deň na pletie je 18. Jún predpoludním do 12. hod. Zelina viac nevyrastie, odumrú aj korenky. Pozor na poškodenie pestovaných rastlín, - náhodne vytrhnutá rastlinka po zasadení už rásť nebude.
- pri ničení buriny nezabúdajte, že poľné plodiny a burina vytvárajú často symbiózu na zachovanie kvality pôdy. Napr. horčica a ohnica, sú sprievodné rastliny ovsu, znižujú kyslosť pôdy spôsobenú kyslím pôsobením ovsu.

2/ Bylinky liečia aj v záhrade.

- na priamy boj zo škodcami používajte výluhy príslušných rastlín podľa návodu : do 10 litrov studenej vody nasypete asi dve hrste príslušnej rastliny v čase pred splnom a nechajte vylúhovať 24 hod., v čase ubúdajúceho mesiaca nechajte lúhovať 48 hod. Nezriedený výluh vylejte do pôdy okolo nadzemnej časti napadnutej rastliny. Nikdy nelejte na kmeň, stonku, steblo, listy, ani kvety! Zvyšok môžete použiť zriedený ako hnojivo.
- proti najznámejším škodcom vysejte, alebo vysaďte liečivé byliny v susedstve napadnutého porastu. Dodržte čas výsadby v čase dorastajúceho a cibuľovín v čase ubúdajúceho Mesiaca .

Mlynárik kapustový	- mäta, šalvia, rajčiak, tymian, palina
Listové vošky	- kapucínka /pod ovocnými stromami/ pľháva, lienky
Roztoče	- maliny
Osy	- vratič
Skočky	- baza čierna, palina, mäta, cibuľa, cesnak, šalát
Mravce	- levanduľa, poľný šalát, vratič, zakopané mŕtve ryby
Myši	- cesnak, korunka kráľovská, skorocel kopijovitý, komonica lekárska
Múčnatka	- cesnak, pažítka, bazalka
Vrtivka mrkvová	- cibuľa, šalvia
Hubové choroby	- pažítka, praslička roľná
Plesne	- cibuľoviny
Krty	- pri dorastajúcom Mesiaci uvoľniť diery rozhrabaním
Slimáky	- pri ubúdajúcom mesiaci rozdrobené šupiny čerstvých vajec, rozsypať pri dorastajúcom Mesiaci na povrchu okolo rastlín, pravidelný zber v znamení Škorpióna, drevený popol a piliny, cibuľa, cesnak, kávová usadenina

3/ Vhodné a nevhodné rastlinné spoločenstvá

Mimoriadne priaznivé spoločenstvo rastlín

- karotka - cibuľa
- rajčiaky - cibuľa, petržlen
- šalát - reďkovka
- hrášok - zeler
- zemiaky - hlúboviny

Mimoriadne nepriaznivé spoločenstvo rastlín

- cibuľa - fazuľa, kapusta, kel, zemiaky
- paradajky - červená kapusta, cvikla, hrach
- petržlen - hlávkový šalát
- hrach - fazuľa

Rastlina	Vhodné spoločenstvo	Nevhodné spoločenstvo
uhorky	zeler, fazuľa, hrach, kukurica, pažitka, šalát, kaleráb, hlúboviny, cibuľa, cvikla, petržlen	zemiaky, paradajky, reďkovka
paradajky	bazalka, zemiaky, zeler, cibuľa, cesnak, kukurica, pór, mrkva, petržlen, reďkovka, špenát, hlúboviny, kaleráb, šalát, fazuľa,	cvikla, fazuľa, fenikel, hrach, repa,
zemiaky	kríčková fazuľa, špenát, kaleráb, kôpor, bôb, zeler, cesnak, hrach, paradajky, cesnak, hrach, paradajky kapusta	baklažán, cibuľa, kukurica, uhorka
zeler	kríčková a popínavá fazuľa, špenát, cibuľa, paradajky, cesnak, kaleráb, hlúboviny, uhorky,	kukurica, petržlen, šalát
petržlen	paradajky, cibuľa, reďkev, uhorky	
špenát	paradajky, popínavá fazuľa, jahody, kaleráb, karotka, zemiaky, hlúboviny, reďkovka	repa
šalát	cibuľa, paradajky, kríčková a popínavá fazuľa, reďkovka, hrach, uhorky, jahody, karotka, hlúboviny, cesnak, bôb, pór, repa, reďkev, kôpor	petržlen
cibuľa	paradajky, jahody, uhorky, petržlen, šalát, kaleráb, mrkva	zemiaky, fazuľa, hrach, kapusta
jahody	karotka, cesnak, hlúboviny, reďkovka, reďkev, hlávkový šalát, špenát, cibuľa	kapusta
kapusta	zemiaky, zeler, fazuľa, hrach, paradajky, repa, šalát	cibuľa, čakanka, cesnak, fenikel, paštrnák, pór
pór	zeler, cibuľa, fenikel, jahody, mrkva, paradajky, šalát	fazuľa, hrach, petržlen, repa, kapusta
mrkva	cibuľa, fazuľa, hrach, pažitka, pór, paradajky, reďkovka,	repa
kukurica	fazuľa, hrach, paradajky, tekvicovité	zemiaky, zeler, repa
fenikel	zeler, pór	fazuľa, paštrnák, paradajky, kapusta
fazuľa	baklažán, zemiaky, zeler, hrach, jahody, kukurica, mrkva, pór, reďkovka, šalát, špenát, hlúboviny	cibuľa, cesnak, fenikel, paradajky, repa
cesnak	zemiaky, jahody	fazuľa, hrach, kapusta
baklažán	fazuľa	zemiaky
tekvica	bazalka, zemiaky, kukurica	reďkovka
hrach	zemiaky, zeler, fazuľa, chren, kukurica, mrkva, uhorka, reďkovka, šalát, kapusta	cibuľa, cesnak, petržlen, pór,
chren	hrach, uhorka, petržlen, pór, paradajky	cibuľa, cesnak, repa
kaleráb	zeler, pór, repa, šalát	čakanka, fenikel, jahody, reďkovka
reďkovka	fazuľa, hrach, mrkva, paradajky, šalát, špenát	melón, tekvica, kapusta
repa	zeler, cibuľa, šalát, kapusta	chren, mrkva, pór, paradajky, popínavá fazuľa