

Inhoud

- 11 Woord vooraf bij de herziene uitgave
- 13 Woord vooraf van de auteurs

- 19 1 De zeven impulsen van de maan
 - 19 Verleden en heden
 - 26 Nieuwe maan
 - 28 Wassende maan
 - 28 Volle maan
 - 29 Afnemende maan
 - 29 De maan in de dierenriem
 - 31 De stijgende en dalende maan
 - 33 Samenvallende invloeden
 - 35 Bijzondere ritmen
 - 36 Het tijdstip van aanraking
 - 37 De maankalender – het enige gereedschap
 - 41 Tabel van sterrenbeelden

- 43 2 Gezond leven, gezond worden en gezond blijven in harmonie met de maankalender
 - 43 Gedachten over gezondheid
 - 48 Oorzaak en behandeling
 - 50 Goede voeding en goede spijsvertering – pijlers van de gezondheid
 - 51 Naar het lichaam leren luisteren
 - 53 Welk voedingstype ben ik?
 - 60 Voedingsadvies en voedingsmiddel –
Wat het alfatype en het omegatype niet verdraagt
 - 62 *De invloed van de maanstand op voeding*
 - 67 *Algemene adviezen over goede voeding*
 - 72 Is er een kruid tegen gewassen? – Korte 'kruidologie'
 - 76 *Plukken op het juiste tijdstip*

- 77 *Regels voor het verzamelen van kruiden*
77 *Het juiste tijdstip*
81 *De 'mysterieuze' krachten van de volle maan*
82 *Het bewaren van heilzame kruiden*
83 *Bereiding en toepassing*
87 *Drie voorbeelden van het toepassen van kruiden*
88 Enkele belangrijke regels met betrekking tot een goede gezondheid
91 *Over operaties*
92 *De gezondheidsfactor van de 'goede plek'*
95 *Hoe geef je een slechte gewoonte op?*
97 *Het dagelijkse ritme van de organen*
99 *Bij de tandarts*
100 *Inenting*
101 De wisselwerking tussen de maanstand in de dierenriem en lichaam en gezondheid
103 *Ram*
105 *Stier*
106 *Tweelingen*
107 *Kreeft*
108 *Leeuw*
109 *Maagd*
109 *Weegschaal*
110 *Schorpioen*
111 *Boogschutter*
112 *Steenbok*
112 *Waterman*
113 *Vissen*
114 Over een goede omgang met doktoren

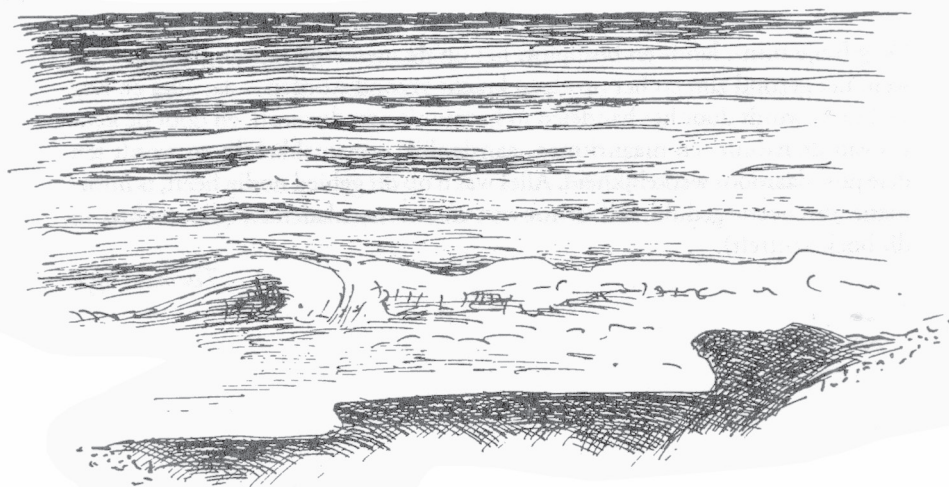
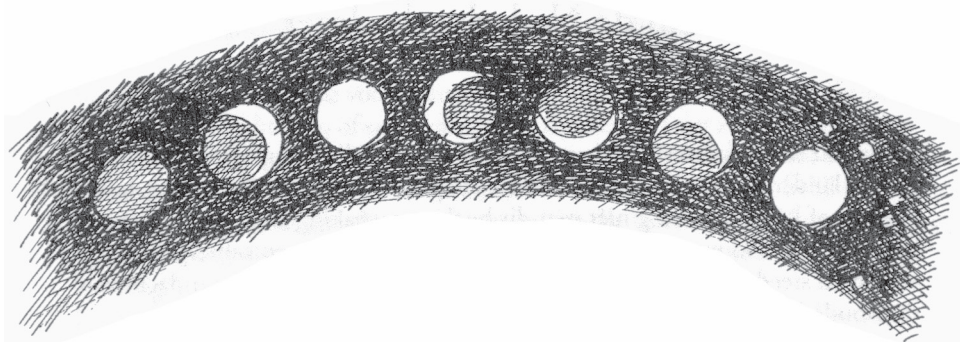
117 3 De maanritmen in de tuin en de natuur

124 Zaaïen, poten en planten
125 *De keuze van de maanfase*
126 *De keuze van het sterrenbeeld*
127 *Begieten en besproeien*
129 *Vruchtwisseling en plantengemeenschappen*
130 *Verplanten, verpotten en stekken*
131 Bestrijding van onkruid en ongedierte

133	<i>Voorkomen is het beste medicijn</i>
134	<i>Bestrijding van ongedierte</i>
138	<i>Bestrijding van onkruid</i>
140	Het snoeien van planten, heggen en bomen
140	<i>Regels voor het snoeien van planten</i>
141	<i>Het snoeien van fruitbomen</i>
141	<i>Het veredelen</i>
142	<i>Een (bijna) onfeilbaar medicijn voor zieke planten en bomen</i>
143	Dagen in het teken van de Maagd: dagen van arbeid
145	Bemesting van planten
146	<i>Algemene regels voor bemesting</i>
148	<i>Bemesting van bloemen</i>
148	<i>Granen, groenten en fruit</i>
148	<i>Composthopen: recycling door de natuur</i>
153	Oogsten, opslaan en bewaren
155	De tekens van de dierenriem in de tuin en op het land
155	<i>Ram</i>
156	<i>Stier</i>
157	<i>Tweelingen</i>
158	<i>Kreeft</i>
159	<i>Leeuw</i>
160	<i>Maagd</i>
161	<i>Weegschaal</i>
162	<i>Schorpioen</i>
163	<i>Boogschutter</i>
164	<i>Steenbok</i>
165	<i>Waterman</i>
166	<i>Vissen</i>
167	4 Het juiste tijdstip in land- en bosbouw
170	De maanritmen in de landbouw
170	<i>De graanteelt</i>
171	<i>Ongedierte en onkruid</i>
171	<i>Bemesting</i>
172	<i>Oogst en opslag van granen</i>
172	<i>Weg- en waterbouw</i>
174	<i>Schuttingen en afrasteringen</i>
174	<i>Het aanleggen van hooivoorraden</i>

- 174 *Het bewerken van wol*
175 *Het onderhoud van stallen*
175 *Het weiden van vee*
177 *Drachtig vee*
177 *Gezonde kuikens, gezonde kippen*
177 *Nieuw vee voor de stallen*
177 *Het spenen van kalveren*
178 *De maanritmen in de wijnbouw*
179 *Bijenteelt*
179 *Lotdagen*
181 *Regels voor de bosbouw*
186 *Het juiste tijdstip voor de houtkap*
188 *'Branddagen' – rooien, snoeien en uitdunnen*
188 *Hout voor werktuigen en meubels*
189 *Niet-rottend hardhout*
190 *Slecht-brandend hout*
191 *Krimpvrij hout*
192 *Brandhout*
192 *Plankhout, zaaghout en bouwhout*
192 *Hout voor bruggen en schepen*
193 *Hout voor vloeren en werktuigen*
193 *Niet-scheurend hout*
195 *Kerstbomen*
- 197 5 De maan als 'hulp in de huishouding'
- 200 *Wassen, schoonmaken en reinigen*
200 *Wasdag*
201 *Chemisch reinigen*
201 *Hout- en parketvloeren*
201 *Ramen en glas*
202 *Porselein*
203 *Metaal*
203 *Schoenen*
203 *Schimmelaanslag*
204 *Grote schoonmaak*
204 *Van doorluchten tot uitstapjes*
204 *Luchten – maar dan goed*
206 *Het opbergen van zomer- en winterkleding*

206	<i>Conserveren, inmaken en opslaan</i>
207	<i>Schilderen en lakken</i>
208	<i>Het huis opwarmen in de herfst</i>
208	<i>Het plaatsen van wintervensters</i>
210	<i>De verzorging van kamerplanten</i>
210	<i>Dagkwaliteit en uitstapjes</i>
212	Tips voor een goede lichaamsverzorging
212	<i>Verzorging van de huid</i>
213	<i>Verzorging van het haar</i>
214	<i>Epileren</i>
215	<i>Verzorging van de nagels</i>
216	<i>Permanente make-up en tatoeages</i>
217	<i>Zonnebaden</i>
218	<i>Massages</i>
220	Met het oog op de toekomst
223	Maankalender



De zeven impulsen van de maan

Zo aangenaam is het om zowel de natuur als zichzelf te onderzoeken en daarbij noch uw noch mijn eigen geest geweld aan te doen maar beide daarentegen in een kalme wisselwerking met elkaar in evenwicht te brengen.

GOETHE

Verleden en heden

De mens leefde gedurende duizenden jaren zo veel mogelijk in harmonie met de veelvormige ritmen van de natuur, om zijn voortbestaan zeker te stellen. Hij keek opmerkzaam om zich heen en legde zich neer bij onvermijdelijkheden, zonder zich af te vragen waaruit ze voortkwamen. De Inuit bijvoorbeeld leven onder de zwaarst denkbare klimaatomstandigheden, te midden van de eeuwige sneeuw. Hun taal kent ongeveer veertig verschillende woorden voor 'sneeuw', omdat ze evenzoveel verschillende toestanden van bevroren water leerden onderscheiden. Hun onherbergzame omgeving dwong hen daartoe.

De mens observeerde niet alleen nauwkeurig de toestand der dingen, maar ook de wisselwerking tussen die toestand en het tijdstip van observatie: het tijdstip van de dag, de maand en het jaar, en de stand van zon, maan en sterren. Veel archeologisch belangrijke bouwwerken tonen aan hoezeer onze voorouders hechtten aan de zorgvuldige observatie van de sterren en het berekenen van hun baan langs de hemel. En dat niet alleen vanwege een 'waardevrije' wil tot onderzoeken, maar ook omdat ze op deze wijze de kennis over de invloed op het tijdstip van de betreffende sterrenconstellatie maximaal konden benutten.

De op de standen van de maan en de zon gebaseerde kalenders dienden om bepaalde krachten te kunnen voorzien: impulsen die slechts op bepaalde tijdstippen hun invloed uitoefenen op de natuur, de mens en de dieren, en die met regelmatige tussenpozen optreden. Bijzondere aandacht ging daarbij uit naar die krachten die in hetzelfde ritme als de loop van de maan het gehele leven beïnvloeden en zo succes of mis-

lukking van de jacht en de oogst, de voedselopslag en de geneeskraft konden bepalen.

De natuuronderzoeker Charles Darwin openbaart in zijn klassieke boek *Over de afstamming van de mens* dan ook niet meer dan een wijsheid waarmee talloze voorgaande generaties al bekend waren en die voor hen van groot belang was: 'De mens is evenals de zoogdieren, de vogels en zelfs de insecten onderworpen aan die mysterieuze wetmatigheid, volgens welke bepaalde veel voorkomende processen, zoals zwangerschap, plantengroei, rijping, en de duur van verschillende ziekten afhankelijk zijn van de *perioden van de maan*.' Hun gevoelige zintuigen, hun waakzaamheid, opmerkingsgave en zorgvuldige observatie van de natuur en de dieren- en plantenwereld deden onze voorouders waarlijk in harmonie met de maan leven.

Zij ontdekten

- dat talrijke fenomenen in de natuur (eb en vloed, geboorten, weersveranderingen, de cyclus van de vrouw en vele andere processen) in verband stonden met de loop van de maan;
- dat veel dieren zich in hun gedrag op de maanstand richten, dat bijvoorbeeld vogels hun nestmateriaal altijd op bepaalde tijden bijeenzoeken, zodat het nest na een regenbui weer snel opdroogt;
- dat de gevolgen of het succes van talloze alledaagse en minder alledaagse activiteiten (kappen van hout, koken, eten, haarknippen, tuinarbeid, bemesting, wassen, het toepassen van geneesmiddelen, operaties en nog veel meer) aan bepaalde ritmen in de natuur zijn onderworpen;
- dat operaties of de toediening van medicijnen op bepaalde dagen vaak succesvol zijn terwijl die op andere dagen nutteloos of zelfs schadelijk zijn – en dat vaak onafhankelijk van de dosis en kwaliteit van de medicijnen of welke speciale bekwaamheid van de arts dan ook;
- dat planten en plantendelen van dag tot dag verschillende krachten ondergaan en dat onze kennis daarvan doorslaggevend is voor een

geslaagde zaaiing, teelt en oogst van de vruchten; dat heilzame kruiden die op bepaalde tijdstippen geplukt worden veel meer werkzame stoffen bevatten dan wanneer ze op andere tijdstippen worden verzameld.

Kortom: het succes van een voorgenomen handeling hangt niet alleen af van het voorhanden zijn van de benodigde vaardigheden en hulpmiddelen, maar in het bijzonder ook van het tijdstip van die handeling.





Vanzelfsprekend streefden onze voorouders ernaar om hun kennis en ervaring aan hun kroost door te geven. Ze moesten hun observaties dan ook pakkende en duidelijk herkenbare namen geven en bovenal in een toegankelijke systematiek verpakken, waardoor de omschrijving van die krachten, en vooral het voorspellen van op handen zijnde invloeden, altijd en overal mogelijk was. Daarvoor moest een zeer bijzonder uurwerk uitgevonden worden.

De zon, de maan en de sterren boden zich natuurlijkerwijs aan als het uitgangspunt, de ‘wijzer en wijzerplaat’, voor dit uurwerk. Dat had een eenvoudige oorzaak: de essentie van ritme is herhaling. Als je bijvoorbeeld opmerkt dat het geschikte tijdstip om een bepaalde plant in te zaaien elke maand precies twee tot drie dagen aanhoudt en dat de maan daarbij telkens langs dezelfde sterren kruist, dan ligt het voor de hand om deze sterren in een ‘beeld’ samen te vatten en deze sterrenconstellatie een voor die bepaalde invloed kenmerkende en verhelderende naam te geven. Zo wordt het sterrenbeeld de wijzer op de wijzerplaat van de sterrenhemel.

Onze voorouders onderscheidden ruwweg twaalf krachtsimpulsen die elk hun eigen karakter en ‘kleur’ bezaten. De twaalf verschillende impulsen werden genoemd naar de sterren die werden gekruist door de zon (in de loop van het jaar) en de maan (in de loop van een maand) tijdens een van deze twaalf tijdstippen.

Zo zijn de twaalf sterrenbeelden van de dierenriem ontstaan: Ram, Stier, Tweelingen, Kreeft, Leeuw, Maagd, Weegschaal, Schorpioen, Boogschutter, Steenbok, Waterman, Vissen.

De stijgende  en dalende  maan

In dit boek zal vaak gesproken worden van de **stijgende** en **dalende** krachten van de maan (in veel streken ook wel ‘overgaande’ en ‘ondergaande’ maan genoemd).

Het is in de eerste plaats belangrijk om te weten dat de stijgende en dalende maan niets met de maanfasen te maken hebben en dus ook niets met het feit of zij nu wast of afneemt. De uitdrukkingen ‘stijgende’ en ‘dalende’ maan slaan op de stand van de maan in de dierenriem.

Alle tekens van de dierenriem die in de loop van het jaar, van de winterzonnewende (21 december) tot aan de zomerzonnewende (21 juni), door de zon worden doorlopen (*van Boogschutter tot Tweelingen*) bezitten een **stijgende** kracht: de kracht van de winter en van het voorjaar, die correspondeert met geleidelijke toename, uitbreiding, groei en bloei. Een **dalende** kracht is eigen aan de tekens van de tweede helft van het jaar (*van Tweelingen tot Boogschutter*): de krachten van de zomer en de herfst, die rijpheid, oogst, neergang en rusten vertegenwoordigen.



De tekens Tweelingen en Boogschutter worden in het dagelijks spraakgebruik niet zo precies omschreven, omdat ze *keerpunten* tussen stijgende en dalende krachten voorstellen en daarom niet zo nauwkeurig tot een van beide krachten gerekend kunnen worden. Het precieze onderscheid wordt pas van belang als men bezigheden op een bepaald moment wil uitvoeren.

Boogschutter	} stijgende kracht		Tweelingen	} dalende kracht	
Steenbok			Kreeft		
Waterman			Leeuw		
Vissen			Maagd		
Ram			Weegschaal		
Stier			Schorpioen		
(Tweelingen)			(Boogschutter)		

De beide eigenschappen ‘stijgend’ en ‘dalend’ worden ook voelbaar tijdens de 28 dagen durende reis van de maan door de sterrenbeelden, en dat bijna alsof de krachten van lente, zomer, herfst en winter ook in de loop van een enkele maand merkbaar zijn. Zij geven de sterrenbeelden mede hun afzonderlijke ‘kleur’ en hebben, afhankelijk van de stand van

de maan, vooral grote uitwerking in de tuin en de natuur, maar ook in de geneeskunst.

De periode van de stijgende maan werd als ‘oogsttijd’ beschouwd terwijl de periode van de ‘dalende’ tekens als ‘zaaitijd’ werd gezien omdat het in acht nemen van deze beide afzonderlijke impulsen, naast andere ritmen, van groot belang is voor de land- en tuinbouw. Bij stijgende maan (*van Boogschutter tot Tweelingen*) stijgen de sappen op en wordt met name de bovengrondse ontwikkeling van de planten gestimuleerd. Bij dalende maan (*van Tweelingen tot Boogschutter*) worden de sappen meer naar beneden gezogen en stimuleren ze de wortelgroei.

In het verleden heeft men een ezelsbruggetje bedacht om de beide impulsen van elkaar te onderscheiden. Als het teken  in een kalender wordt aangegeven, zie je dat het er als een schotelteje uitziet: een schotel die bij stijgende maan en in de oogsttijd wordt gevuld. Omgekeerd toont het teken  de naar beneden gerichte punten van de maan, wat ons herinnert aan de periode van zaaiing en planting.

Een andere eenvoudige methode om te onthouden welk teken een stijgende en welk een dalende kracht bezit, wordt gebruikt in de kennis over de door de sterrenbeelden geregeerde lichaamsdelen. Aan de hand van de tabellen aan het einde van dit hoofdstuk kun je deze kennis eenvoudig toepassen.

De invloed van *Ram en Stier* is stijgend. Deze eerste twee tekens van de dierenriem regeren de bovenste extremiteiten van het hoofd en de nek tot aan de sleutelbeenderen. De laatste vier tekens, *Boogschutter (het knooppunt)*, *Steenbok*, *Waterman* en *Vissen* zijn eveneens stijgend en regeren de onderste extremiteiten: de bovenbenen, knieën, onderbenen en voeten. Deze sterrenbeelden zijn dus naar buiten gericht, vanaf de schouders omhoog en zijwaarts en vanaf de knie naar beneden, ofwel een stijgende kracht.

De ‘middelste’ zes sterrenbeelden (*van Tweelingen tot Boogschutter*) zijn naar binnen en naar het lichaam toe gericht en verhouden zich voornamelijk tot de interne organen: borstkas, longen, lever en nieren, naar beneden tot aan de heupen, ofwel een dalende kracht.

De invloed van de maanstand op voeding

Warmtedagen **Element: vuur** **Plantendeel: vrucht**

Ram
Leeuw
Boogschutter } voedingskwaliteit: eiwit

Deze dagen bezitten de beste **eiwitkwaliteit**. Die heeft met name invloed op het fysieke lichaam en op de zintuigen.

Koudedagen **Element: aarde** **Plantendeel: wortel**

Stier
Maagd
Steenbok } voedingskwaliteit: zout

Hier heerst de beste **zoutkwaliteit**, wat gunstig is voor de aanmaak van bloed.

Lichtdagen **Element: lucht** **Plantendeel: bloem**

Tweelingen
Weegschaal
Waterman } voedingskwaliteit: vet

Deze hebben de beste **vet- en oliekwaliteiten** en verzorgen het lymfestelsel.

Waterdagen **Element: water** **Plantendeel: bladeren**

Kreeft
Schorpioen
Vissen } voedingskwaliteit: koolhydraten

Deze dagen bezitten een goede **koolhydratenkwaliteit** en beïnvloeden het zenuwstelsel.

De tekens van de dierenriem in de tuin en op het land



Ram

Ramdagen zijn vruchtdagen met een stijgende kracht.

Zeer gunstig:

- Het oogsten en opslaan van graansoorten tijdens afnemende maan (tot september, als het weer het toelaat; anders wachten tot Leeuw)
- Het veredelen van fruitbomen (tijdens wassende maan, dus nog in april)
- Fruit zelf drogen, tijdens afnemende maan
- Het zaaien en planten van alles wat snel moet groeien en voor direct gebruik bestemd is

Gunstig:

- Het planten en zaaien van vruchten
- Het inzaaien van graansoorten (tijdens wassende maan, nog tot april)
- Het bemesten van graan, groente en fruit (beslist tijdens afnemende maan of bij volle maan, van april tot september)
- Het snoeien van fruitbomen en -planten (tijdens afnemende maan, nog tot april)

Grote schoonmaak

Het voorjaar biedt de beste omstandigheden voor een bepaald soort virus dat een merkwaardige onrust veroorzaakt en het hele gezin aantast. De langer wordende dagen brengt dit virus aan het licht: de grote voorjaarsschoonmaak roept! Opslagplaatsen en provisiekamers, kelders en garages wachten met smart op een grondige schoonmaak, luchten en opruimen.

De natuur heeft het zo ingericht dat de beste dagen voor dit werk inderdaad in het voorjaar vallen (hoewel er het hele jaar door vrijwel gelijkwaardige alternatieven bestaan).

Het juiste tijdstip voor het schrobben, luchten en schoonmaken is een luchtdag tijdens afnemende maan. Omdat luchtdagen altijd door waterdagen worden gevolgd, moet je het verwijderen van hardnekkig vuil en het schrobben pas na de 'luchtiger' werkzaamheden verrichten, dus op de waterdagen.

Het luchtteken *Waterman* valt in het voorjaar steeds tijdens afnemende maan. Deze dagen zijn ideaal voor de grote schoonmaak omdat het werk door de direct daaropvolgende waterdagen van *Vissen* wordt aangevuld.

Van doorluchten tot uitstapjes

Luchten – maar dan goed

Kamers: In deze tijd van hermetisch sluitende ramen wordt in onze streken te weinig gelucht, met name in de winter. Dat is misschien niet helemaal onverstandig, omdat je zou kunnen denken dat we ons meer zorgen moeten maken over de kwaliteit van de buitenlucht dan over onze benauwde huislucht. Toch is vaak het omgekeerde het geval. Men spreekt nu al van 'house sickness syndrome', een complex van klachten dat is toe te schrijven aan de uitwasemingen van moderne bouwstoffen en -materialen, lakken en beitsen en slecht functionerende airconditioning. Regelmatig luchten is zeker nodig en altijd beter dan helemaal niet luchten.

2022

♂ Ram
 ♀ Stier

♂ Tweelingen
 ♀ Kreeft

♂ Leeuw
 ♀ Maagd

♂ Weegschaal
 ♀ Schorpioen

Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni
Z 1 ♀ Z 2 ♀	D 1 ♀ W 2 ♀ D 3 ♀	D 1 ♀ W 2 ♀ D 3 ♀	V 1 ♀ Z 2 ♀ Z 3 ♀	Z 1 ♀	W 1 ♀ D 2 ♀ V 3 ♀ Z 4 ♀ Z 5 ♀
M 3 ♀ D 4 ♀ W 5 ♀ D 6 ♀ V 7 ♀ Z 8 ♀ Z 9 ♀	V 4 ♀ Z 5 ♀ Z 6 ♀	V 4 ♀ Z 5 ♀ Z 6 ♀	M 4 ♀ D 5 ♀ W 6 ♀ D 7 ♀ V 8 ♀ Z 9 ♀ Z 10 ♀	M 2 ♀ D 3 ♀ W 4 ♀ D 5 ♀ V 6 ♀ Z 7 ♀ Z 8 ♀	M 6 ♀ D 7 ♀ W 8 ♀ D 9 ♀ V 10 ♀ Z 11 ♀ Z 12 ♀
M 10 ♀ D 11 ♀ W 12 ♀ D 13 ♀ V 14 ♀ Z 15 ♀ Z 16 ♀	M 7 ♀ D 8 ♀ W 9 ♀ D 10 ♀ V 11 ♀ Z 12 ♀ Z 13 ♀	M 7 ♀ D 8 ♀ W 9 ♀ D 10 ♀ V 11 ♀ Z 12 ♀ Z 13 ♀	M 11 ♀ D 12 ♀ W 13 ♀ D 14 ♀ V 15 ♀ Z 16 ♀ Z 17 ♀	M 9 ♀ D 10 ♀ W 11 ♀ D 12 ♀ V 13 ♀ Z 14 ♀ Z 15 ♀	M 13 ♀ D 14 ♀ W 15 ♀ D 16 ♀ V 17 ♀ Z 18 ♀ Z 19 ♀
M 17 ♀ D 18 ♀ W 19 ♀ D 20 ♀ V 21 ♀ Z 22 ♀ Z 23 ♀	V 18 ♀ Z 19 ♀ Z 20 ♀	V 18 ♀ Z 19 ♀ Z 20 ♀	M 18 ♀ D 19 ♀ W 20 ♀ D 21 ♀ V 22 ♀ Z 23 ♀ Z 24 ♀	M 16 ♀ D 17 ♀ W 18 ♀ D 19 ♀ V 20 ♀ Z 21 ♀ Z 22 ♀	M 20 ♀ D 21 ♀ W 22 ♀ D 23 ♀ V 24 ♀ Z 25 ♀ Z 26 ♀
M 24 ♀ D 25 ♀ W 26 ♀ D 27 ♀ V 28 ♀ Z 29 ♀ Z 30 ♀	V 25 ♀ Z 26 ♀ Z 27 ♀	V 25 ♀ Z 26 ♀ Z 27 ♀	M 25 ♀ D 26 ♀ W 27 ♀ D 28 ♀ V 29 ♀ Z 30 ♀	M 23 ♀ D 24 ♀ W 25 ♀ D 26 ♀ V 27 ♀ Z 28 ♀ Z 29 ♀	M 27 ♀ D 28 ♀ W 29 ♀ D 30 ♀
M 31 ♀	M 28 ♀	M 28 ♀ D 29 ♀ W 30 ♀ D 31 ♀	M 21 ♀ D 22 ♀ W 23 ♀ D 24 ♀ V 25 ♀ Z 26 ♀ Z 27 ♀	M 16 ♀ D 17 ♀ W 18 ♀ D 19 ♀ V 20 ♀ Z 21 ♀ Z 22 ♀	M 27 ♀ D 28 ♀ W 29 ♀ D 30 ♀