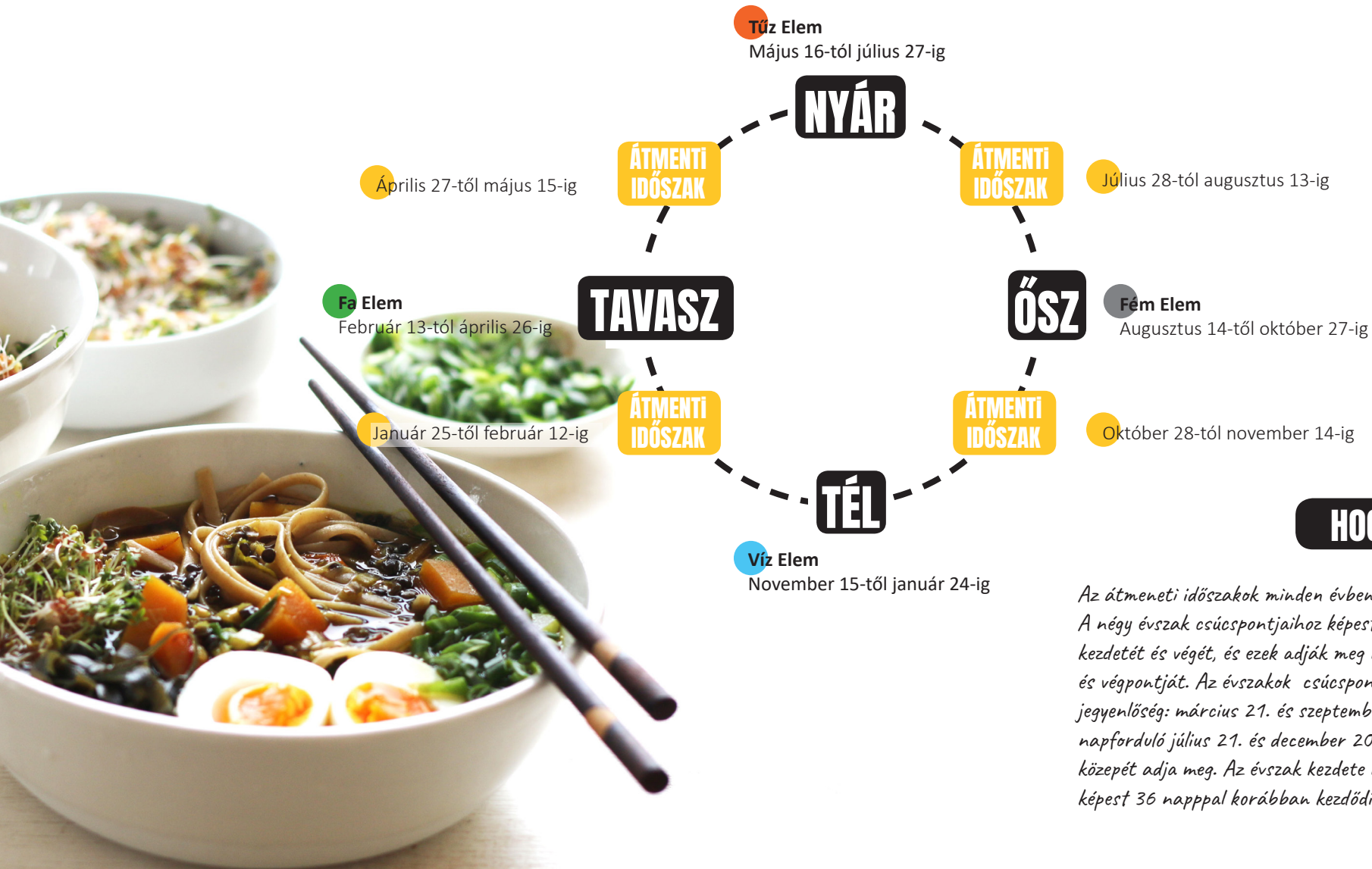


EMÉSZTÉS HARMONIZÁLÁS

Emésztés harmonizálást 4 x érdemes csinálni évente:
a négy évszak közötti átmeneti időszak a legalkalmasabb erre.



HOGY SZÁMOLOD KI?

Az átmeneti időszakok minden évben ugyanarra az időszakra esnek. A négy évszak csúcspontjaihoz képest számoljuk ki az évszakok kezdetét és végét, és ezek adják meg az átmeneti időszakok kezdő és végpontját. Az évszakok csúcspontja a tavaszi és az őszi napéjegyenlőség: március 21. és szeptember 20., illetve a téli és a nyári napforduló július 21. és december 20. Ez a négy nap a négy évszak közepét adja meg. Az évszak kezdete a középpontot jelölő naphoz képest 36 nappal korábban kezdődik, és 36 nappal később végződik.