

## Sommaire

Avant-propos . . . . .	13
Préface . . . . .	14
Le calendrier lunaire.	
Mode d'emploi rapide de l'unique outil indispensable .	18
. . . . .	
<b>ÊTRE ET RESTER EN BONNE SANTÉ</b>	
<b>AU RYTHME DE LA LUNE . . . . .</b>	<b>29</b>
. . . . .	
Maigrir grâce à la cure lunaire . . . . .	36
Jeûner : une mesure de prévention médicale . . . . .	40
Les meilleurs jours pour consommer fruits et jus de fruits	42
La prise de vitamines, de minéraux	
et les préparations à base de fer . . . . .	46
Le sevrage et l'arrêt de l'allaitement . . . . .	48
L'autotransfusion . . . . .	52
La vaccination . . . . .	56
L'élimination des verrues . . . . .	60
Les interventions chirurgicales . . . . .	66
. . . . .	
Les règles de base . . . . .	67
Les opérations de la tête, des yeux, des oreilles,	
de la mâchoire supérieure . . . . .	72
Les opérations de la mâchoire inférieure, du cou,	
des amygdales et de la nuque . . . . .	74

Les opérations des épaules, des bras et des jambes . . . . .	76
Les opérations des poumons et de la poitrine . . . . .	78
Les opérations du cœur . . . . .	80
Les opérations des organes digestifs . . . . .	82
Les opérations des hanches, des reins et de la vessie . . . . .	84
Les opérations des organes génitaux et de l'aine . . . . .	86
Les opérations de la cuisse . . . . .	88
Les opérations des os, de la colonne vertébrale, des genoux et de la peau. . . . .	90
Les opérations des jambes . . . . .	92
Les opérations des pieds et des orteils . . . . .	94
Les consultations dentaires . . . . .	96
Les plombages, les couronnes, les bridges et les implants .	97
L'hygiène buccale et le détartrage . . . . .	98
Les opérations de la mâchoire et les extractions dentaires	99
Les appareils dentaires . . . . .	100
<b>  . LES SOINS CORPORELS NATURELS AU RYTHME DE LA LUNE . . . . .</b>	<b>103</b>
Le nettoyage en profondeur de la peau . . . . .	110
Le masque purifiant . . . . .	112
Le masque hydratant . . . . .	114
Le massage du tissu conjonctif . . . . .	116
Le drainage lymphatique . . . . .	118

La coupe de cheveux . . . . .	120
La réalisation d'une permanente . . . . .	124
Le soin des ongles : manucure et pédicure . . . . .	128
Le traitement des ongles incarnés . . . . .	130
L'élimination des callosités . . . . .	132
Le peeling . . . . .	134
L'épilation . . . . .	136

<b>III. LA LUNE ET LE JARDINAGE . . . . .</b>	<b>139</b>
Plantation et semis . . . . .	144
de plantes et de légumes aériens (à l'exception de la laitue ou d'autres plantes à montaison) . . . . .	145
de légumes racines . . . . .	148
d'arbres fruitiers et d'arbustes . . . . .	150
de légumes feuilles (à l'exception de la laitue ou d'autres plantes à montaison) . . . . .	151
de plantes à tête (laitue, chou rouge ou blanc etc.) . . .	152
de fleurs et d'arbustes fleuris . . . . .	153
Le rempotage et la transplantation . . . . .	154
La pose et le semis du gazon . . . . .	158
Tondre le gazon pour le fortifier . . . . .	164
Nourrir les plantes et utiliser des engrais . . . . .	168
Les engrais propices au développement des feuilles . .	172
Les engrais propices au développement des fruits . .	173

Les engrais propices au développement des racines . . . . .	174
Les engrais propices à la floraison . . . . .	175
Le désherbage et le traitement des mauvaises herbes . . . . .	176
Le compostage . . . . .	178
La taille des arbres fruitiers . . . . .	182
L'écimage des arbres . . . . .	184
La taille des haies . . . . .	186
La greffe . . . . .	188
Le paillage et le ratissage des feuilles . . . . .	190
Le broyage . . . . .	192
Le stockage des récoltes . . . . .	194
La préparation et le stockage des confitures, de la marmelade, etc. . . . .	196
Comment procéder avec les herbes ? . . . . .	200
Cueillette I : fruits et graines, racines, fleurs, feuilles . . . . .	201
Cueillette II : herbes entières . . . . .	202
Conditionnement et stockage des herbes . . . . .	203
La destruction des parasites . . . . .	206
Parasites aériens . . . . .	207
Parasites souterrains . . . . .	208
L'apiculture . . . . .	210

<b>IV. LA LUNE, UNE AUXILIAIRE DOMESTIQUE AU QUOTIDIEN . . . . .</b>	<b>213</b>
Le grand ménage et le ménage de printemps . . . . .	220
La grande lessive et le linge délicat . . . . .	222
Le nettoyage des vitres . . . . .	224
Le nettoyage des outils, des machines, des bicyclettes et des voitures . . . . .	228
Le nettoyage des écrans et du clavier . . . . .	230
Le nettoyage et l'entretien des parquets et des planchers . . . . .	232
Le nettoyage à sec des tissus, des coussins, des tapis et des vêtements . . . . .	236
L'élimination des moisissures et de l'humidité . . . . .	238
L'élimination des odeurs . . . . .	242
L'arrosage des plantes d'appartement et des jardinières	246
Le déblayage . . . . .	250
Le rangement des vêtements . . . . .	254
Le déménagement (des êtres humains) . . . . .	256
Le déménagement (des animaux) . . . . .	258
<b>V. LA LUNE ET LE BÂTIMENT, LA RÉNOVATION ET LE TRAVAIL DU BOIS . . . . .</b>	<b>259</b>
Le drainage . . . . .	264
Le coulage du béton et du ciment . . . . .	266
L'enduit et les réparations . . . . .	268

La fabrication et la pose de charpentes, d'escaliers en bois et de vérandas . . . . .	270
La pose de vitres et de fenêtres . . . . .	272
La pose de revêtements de sol et de planchers en bois .	274
La peinture, l'imperméabilisation et la pose de tapisseries . . . . .	278
Le décapage . . . . .	280
L'installation de clôtures . . . . .	282
La construction de routes, de passerelles et la création de voies . . . . .	284
La recherche de puits, le captage de source et l'aménagement hydraulique . . . . .	286
<b>VI. LA LUNE DANS L'AGRICULTURE ET LA SYLVICULTURE . . . . .</b>	<b>289</b>
Les cultures céréalières . . . . .	296
Les semaines . . . . .	297
Le moissonnage et le stockage . . . . .	298
L'entretien des étables et des écuries . . . . .	300
La première mise au pâturage . . . . .	302
La gestation . . . . .	304
Le sevrage des veaux . . . . .	306
L'abattage des arbres. La production de bois . . . . .	308
Le bois dur imputrescible . . . . .	311
Le bois non inflammable . . . . .	312

Le bois non rétractable . . . . .	313
Le bois d'outillage et d'ameublement . . . . .	314
Le bois de construction et de sciage . . . . .	315
Le bois d'outillage et de plancher . . . . .	316
Le bois de chauffage . . . . .	317
L'abattage des sapins de Noël . . . . .	318
<b>VII. FLASH SUR LE BON MOMENT . . . . .</b>	<b>321</b>
Renoncer aux mauvaises habitudes, prendre un nouveau départ et mettre en œuvre des projets importants . . .	324
La gymnastique lunaire . . . . .	330
Le pouvoir de la saignée . . . . .	334
La roue tyrolienne . . . . .	341
La nouvelle Lune et les problèmes relationnels . . . .	345
Alpha et oméga, votre profil nutritionnel . . . . .	349
Le biorythme. Apprendre à choisir le bon moment . . .	360
<b>ANNEXES . . . . .</b>	<b>367</b>
Nos dernières préoccupations . . . . .	368
Votre biorythme et votre profil nutritionnel . . . . .	371
Les ouvrages de Paungger et Poppe . . . . .	372
Les calendriers lunaires de Paungger et Poppe . . .	373
Le calendrier lunaire : 2015 - 2016 . . . . .	374