

Sommaire

Avant-propos	13
Préface	14
Le calendrier lunaire.	
Mode d'emploi rapide de l'unique outil indispensable .	18

1. ÊTRE ET RESTER EN BONNE SANTÉ AU RYTHME DE LA LUNE 29

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'aîne	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

II. LES SOINS CORPORELS NATURELS

II. AU RYTHME DE LA LUNE 103

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

III. LA LUNE ET LE JARDINAGE 139

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

IV.	LA LUNE, UNE AUXILIAIRE DOMESTIQUE AU QUOTIDIEN	213
	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
V.	LA LUNE ET LE BÂTIMENT, LA RÉNOVATION ET LE TRAVAIL DU BOIS	259
	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

VI. LA LUNE DANS L'AGRICULTURE ET LA SYLVICULTURE 289

Les cultures céréalières	296
Les semailles	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

VII. FLASH SUR LE BON MOMENT 321

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

ANNEXES 367

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