Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2024

Janvier

1	L	Lune décroissante & descendante								Lune très favorable
2	M	Lune décroissante & descendante								Lune très favorable
3	M	Lune décroissante & descendante								Lune très favorable
4	J	Dernier quartier & descendante								Lune très favorable
5	V	Lune décroissante & descendante								Lune très favorable
6	S	Lune décroissante & descendante								Lune très favorable
7	D	Lune décroissante & descendante								Lune très favorable
8	L	Lune décroissante & descendante								Lune sans incidence
9	M	Lune décroissante & descendante								Lune risquée ou défavorable
10	M	Lune décroissante & montante								Lune risquée ou défavorable
11	J	Nouvelle Lune & montante								Lune risquée ou défavorable
12	V	Lune croissante & montante								Lune risquée ou défavorable
13	S	Lune croissante & montante								Lune risquée ou défavorable
14	D	Lune croissante & montante								Lune sans incidence
15	L	Lune croissante & montante								Lune très favorable
16	M	Lune croissante & montante								Lune très favorable
17	M	Lune croissante & montante								Lune sans incidence
18	J	Lune croissante & montante								Lune risquée ou défavorable
19	V	Lune croissante & montante								Lune sans incidence
20	S	Lune croissante & montante								Lune sans incidence
21	D	Lune croissante & montante								Lune sans incidence
22	L	Lune croissante & montante								Lune risquée ou défavorable
23	M	Lune croissante & descendante								Lune risquée ou défavorable
24	M	Lune croissante & descendante								Lune risquée ou défavorable
25	J	Pleine Lune & descendante								Lune risquée ou défavorable
26	V	Lune décroissante & descendante								Lune sans incidence
27	S	Lune décroissante & descendante								Lune très favorable
28	D	Lune décroissante & descendante								Lune très favorable
29	L	Lune décroissante & descendante								Lune très favorable
30	M	Lune décroissante & descendante								Lune très favorable
31	M	Lune décroissante & descendante								Lune risquée ou défavorable

Le début d'année commence par les premiers jours parfaits pour démarrer une cure minceur, et surtout vous remettre des excès du réveillon.

Les plaies cicatrisent mieux en lune décroissante. Préférez les interventions chirurgicales ou dentaires après le dernier quartier.

La consoude accélère la cicatrisation, l'aubier de tilleul ou la busserole nettoie le système urinaire. Le magnésium agit sur la fatigue.

Un bon feu dans la cheminée, des tisanes chaudes, une couette (à partager si possible), des massages et un bon livre, voilà la recette du bonheur !

Bain au girofle

Un excellent bain au girofle pour affronter toutes sortes infections, et plus particulièrement respiratoires ou gastroentérite.

10 gouttes d'HE de clou de girofle + 2 gouttes d'HE de cannelle + 5 gouttes d'HE de sapin baumier ou de pin sylvestre dans 1 c. à soupe d'huile végétale. Ajoutez ce mélange à votre bain et profitez le pendant 15 minutes au minimum. Respirez les vapeurs qui s'en dégagent.

Avant et après la récol[illegible]gés de produits phytosanitaires. Préférez les agrumes avec un label BIO.

Contre le rhume : tisanes de pommes coupées en rondelles ou vin de sauge (infusez 20 g de sauge dans 10 cl de vin + 20 cl d'eau).

Ce qui fait du bien est un rituel de gratitude. Nous parlons d'un état d'esprit, une façon de voir et de remercier la vie.

Touts les matins, lorsque vous ouvrez les yeux, sous la douche ou en ouvrant vos fenêtres, après avoir pris votre petit déjeuner, ou le soir, après votre travail, prenez 5 minutes de réflexion, de méditation. Un temps calme pour soi… Ce moment devient votre rituel. Soyez reconnaissant (e) et remerciez l'univers ou les anges ou qui vous voulez de tout ce que vous avez et ce que vous êtes dans votre vie. Vivez pleinement cette gratitude dans votre corps, votre cœur, vos émotions. Réalisez ce rituel tous les jours si vous pouvez.

Faible en glucide, donc peu calorique, la stévia a un pouvoir sucrant 300 fois supérieur au saccarose. Elle est compatible avec les régimes hypoglycémiques. Mais en achetant une stévia dans un magasin (surtout en grand surface), lisez bien les étiquettes. Un bon nombre de produits contient très peu de stévia. Choisissez le produit avec le plus grand pourcentage.

Depuis la plus haute antiquité, les vertus de l'ail (vermifuges, anti-infectieuses, antidépressives…) sont vantées par les médecins.

Début de toux grasse avec douleur dans la gorge et les bronches : homéopathie, Ferrum Phosph. 9 CH. Gorge qui gratte et toux sèche : Rumex 9 CH.

L'améthyste pour être ZEN

L'améthyste apaise le stress et l'angoisse. Portez-la en pendentif au niveau du plexus solaire. Glissez-en un cristal sous l'oreiller pour un sommeil réparateur.

Nous allons faire attention tous en cette début d'année concernant retour en force du Covid. Les précotions sont très simples : si possible, lavez les mains suivent avec un savon adapté. Les meilleurs savons pour cela sont à la camomille ou anti-acné (contient l'huile d'arbre à thé).

Les informations dans cette rubrique sont inspirées du livre «Guide de la lune 2024» d'éditions Marabout et en s'appuyant sur les données d'éditions Mosaïque-santé et astrologue Aija Austruma.

Jour feuilles	*Jour racine*	*Jour fleur*	*Jour fruit*	*Coupez vos cheveux*	*Soin des ongles*	*Pédicure, les cors aux pieds*	*Épilation*	*Massage relaxant*	*Soins du visage et de la*	*Ba in*	*Lâchez prise, réflexion*	*Méditatio n*	*Detox*	*Soins detaires*	*Coloratio n*	*Rituels & atraction*	*Ménage*	*Nettoyage energétique / spirituel*