Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2024

Février

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

Les personnes allergiques (pollen, poussière, poils de chat, médicaments) seraient plus sensibles aux infections virales.

Aphtes et maux de gorge… Faites des gargarismes et des bains de bouche de décoction de feuilles de carottes.

Le thermalisme est très efficace pour de nombreuses maladies : ORL, rhumatismes, peau, etc. N'hésitez pas à partir en cure régulièrement.

Le jus de grenade et le lycopène (composant de la tomate) sont des amis de votre prostate et possèdent de réelles propriétés anticancer.

Contre les pellicules, avant le shampooing, friction avec 50 ml d'huile d'olive et 30 gouttes d'HE de melaleuca.

Les huiles essentielles peuvent annuler le « message » d'un remède homéopathique. Ne pas utiliser ces 2 traitement en même temps.

Jus détox

Passez à l'extracteur de jus ou au blender 2 carottes, 1 betterave, 1 pomme, 5 branches de persil et 1 gousse d'ail. Buvez ce jus de fruits et de légumes tous les matins à jeun pendant 10 jours. De grande qualité nutritionnelle, riche en fibres et peu calorique, ce jus nettoiera votre organisme. La carotte et le persil sont bons pour la digestion et pleins de vitamines. La betterave est détoxifiante et anticholestérol. La pomme a des propriétés détoxifiantes, dépuratives, lutte contre le mauvais cholestérol et régule la glycémie. L'ail est un superaliment aux multiples vertus : agit comme un antibiotique naturel, lutte contre le cholestérol, le diabète et l'hypertension, renforce l'immunité et détoxifie le sang.

Avant et pendant de cure de printemps buvez beaucoup pour réveiller l'organisme et éliminer les toxines. Tisanes de bruyère, d'aubier, de tilleul ou de Desmodium toute la journée.

Les compléments alimentaires sont des substances naturelles qui permettent de lutter contre le vieillissement, la fatigue et de renforcer vos défenses naturelles. Parmi les compléments alimentaires, on trouve les vitamines, les oligo-éléments, les acides aminés et bien d'autres produits souvent très efficaces. Ne multipliez pas les prises de compléments alimentaires. Pas plus de 4 ou 5 et en cure d'au moins 20 jours pour une réelle efficacité.

Les déodorants corporels augmentent le risque du cancer du sein. Utilisez un ½ citron ou des déodorants bio à base d'huiles essentielles.

Recette contre la constipation : assaisonnez tous les plats avec du cumin et du gingembre.

Le chou, le chou-fleur et le brocoli se mangent crus ou cuits. Les feuilles en cataplasmes soulagent les œdèmes, les varices, les rhumatismes.

Drainage lymphatique & douche froide

Le drainage lymphatique est une technique de massage qui consiste à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxifier l'organisme, tout en renforçant le système immunitaire.

Massez avec du beurre de karité, en faisant des mouvements circulaires. Commencez par le pied. Répétez plusieurs fois le mouvement, puis remontez doucement le long de la jambe, toujours debas en haut. Au bout de 10 minutes passez à l'autre jambe. Quand vous avez terminé le massage, installez-vous dans la baignoire, et massez vos jambes avec le jet d'eau tiède, de bas en haut. Diminuez petit à petit la température pour finir à l'eau froide. Des bas de contention permettront de prolonger les bénéfices de ce soin.

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 Mosaique-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*	*Bain*	*Lâchez prise, réflexion*	*Méditation*	*Detox*	*Soins detaires*	*Coloration*	*Rituels & atraction*	*Ménage*	*Nettoyage énergétique / spirituel*