Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2024

Avril

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

Les Oméga 3 se trouvent surtout dans les huiles végétales et les poissons gras. Ils protègent le cœur et diminuent la dépression.

Les feuilles de châtaigner se récoltent au printemps. Séchées, elles sont utilisées en infusion pour soulager les problèmes respiratoires.

La richesse de prêle en silice organique fait de cette plante un excellent reminéralisant. En cas de fracture, de tendinite ou d'ongles fragiles.

Mélange pour un massage harmonisant

Dans 100 ml d'huile de massage de votre choix, ajoutez 20 gouttes d'HE de bergamote, 30 gouttes d'HE de camomille romaine, 10 goutes d'HE de basilic et 30 gouttes d'HE de vétiver.

Mal aux genoux ? Un vieux traumatisme ou le surpoids ? Pensez aussi à une infection type borréliose invasive surtout avec des troubles psy associée.

Très bon pour protéger le cœur, l'épinard est aussi un anticancer. Il nettoie l'estomac et les intestins. Il donne un bon coup de fouet en cas de fatigue. Ses feuilles posées avec un bandage sur une blessure ou une brûlure activent la cicatrisation. Changez le pensement toutes les 2 heures.

Ulcères variqueux : massez vos jambes avec de l'huile d'olive dans laquelle auront macéré des feuilles fraîches de bardane.

Brocoli contient deux substances complexes spécifiques (le sulphorane et l'indole-3-carbinol) aux propriétés anticancéreuses avérées. Il s'accompagne à merveille d'olives, de noix, d'amandes ou de fromage.

Les boissons naturellement gazeuses au kombucha sont délicieuses et renforcent la flore intestinale. En vente en magasins bio ou à faire soi-même.

Pour éviter Alzheimer, mangez du cassis, frais ou en compléments alimentaires et mangez des noix ou des amandes.

Vous faites peut-être une intolérance au gluten sans le savoir. Si vous vous sentez fatigué en permanence, éliminez systématiquement les céréales. Le gène de l'assimilation du gluten est apparu il y a moins de cinq mille ans et tous les humains n'en sont pas pourvus. Évitez le pain même complet, même bio et tous ce qui est à base de blé, d'orge ou de seigle. Seuls le riz et le maïs ne contiennent pas de gluten.

Depuis des siècles, la bardane est réputée pour soigner les maladies de la peau en interne (tisanes) et en externe (cataplasmes).

Bain de bouche maison

Mélangez 1 c. à café de sel et 1 c. à café de bicarbonate de soude dans un verre. Versez 1 tasse d'eau tiède et remuez jusqu'à ce que les composants soient bien dissous. Si vous souhaitez, ajoutez 1 ou 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, pour un goût plus frais. Prenez une petite gorgée du mélange en bouche et faites un bain de bouche pendant 30 secondes à 1 minute. Recrachez tout et rincez-vous la bouche.

Le bacopa, plante indienne, stimule la mémoire et les capacités intellectuelles, permet de retrouver calme et sérénité.

Le manganèse favorise le métabolisme des glucides (comme le chrome et les vitamines B). Vous pouvez en prendre dans le cadre d'un régime amincissant.

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