Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2024

Mai

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

Pensez aux probiotiques pour la fatigue, les problèmes d'intestins et l'éclat de la peau.

Ne faites pas brûler les *molluscums* (verrues des enfants). Ceci partira tout seul. Si c'est envahissant, appliquez de la teinture mère de Thuya avec coton tige.

Taches brunes : essayez le jus de citron ou d'oignon ou frottez avec du persil. Sinon existent des crèmes spéciales pour cela.

L'infusion de pensée sauvage est un excellent dépuratif qui peut venir à bout des eczémas récalcitrants et du psoriasis.

Maux de tête : 3 fois par jour, massez les tempes et le front avec de l'huile à l'angélique. Voici la recette :

Pendant 15 jours au soleil, laissez macérer 100 g de racine d'angélique, 100 g de lavande, 100 g de camomille dans 1 L d'huile végétale.

Des chercheurs ont démontré que la diffusion d'huile essentielle de romarin améliorait nettement la mémoire et la concentration chez les enfants.

Contre les migraines, utilisez l'huile essentielle de lavande ou celle de camomille matricaire ; diluée dans de l'huile végétale en massage sur les tempes.

Mercredi, le 15, cure d'été pour affronter les chaleurs et les rayons du soleil ; préparer sa peau, lui faciliter une bonne hydratation et lutter contre les jambes lourdes. Voici exemple : hamamélis + ginkgo + vit. C + vit. A. Le soir : tisanes de vigne rouge + bain de pieds à la vinge rouge ou tisane d'aubépine.

Pour votre maison et votre linge, pensez aux produits d'entretient naturels. Non toxiques, ils sont meilleurs pour votre santé.

Le *tribulus Terrestris* est une plante africaine (en compléments alimentaires) qui stimule la testostérone et donc la libido masculine.

Mycose du pied : appliquez de l'huile essentielle d'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*).

Ajoutez des pétales de souci dans vos salades. C'est décoratif, délicieux et excellent pour la santé (peau et cheveux) !

Préférez les shampoings solides pour leur composition, leur facilité de voyager avec et leur contribution pour la planète sans plastique.

Pour cela vous avez le choix entre les différents parfums ou fonctionnalités.

Gommage maison rafraîchissant :

2 c. à s. de flocons d'avoine + ½ yaourt + 1 pincée de sel fin. Laissez sécher 10 min puis rincez au citron.

Vers fin mois quand la lune est décroissante, faites votre cure détox (reins, foie) par des tisanes diurétiques : pissenlit, ortie, bouleau.

La belle saison arrive, alors : piqûre d'insecte, cor, verrue ou même kyste, frottez régulièrement avec une gousse d'ail.

Contre les migraines et céphalées : cataplasmes de cerises sur le front. Nettoyez avec un citron coupé en deux.

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*	*Soins detaires*	*Coloration*	*Rituels & atraction*	*Ménage*	*Nettoyage énergétique / spirituel*