

Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2024

Août

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

La nouvelle boucle de Mercure est là, et il semble que la planète murmure : "Hé, humain, arrête-toi ! Où cours-tu ainsi ? De quoi as-tu peur de manquer ? Dans ce tourbillon sans fin, as-tu encore le temps de regarder un coucher de soleil ? De contempler la pluie d'étoiles filantes d'août ? De te promener dans la forêt sans but précis et sans limite de temps ? Non, cet août ne doit pas être consacré au travail, car de toute façon, il faudra refaire beaucoup de choses lorsque les conditions, les exigences ou d'autres indicateurs se préciseront. Il vaut donc mieux consacrer du temps à ceux qui te sont les plus chers. Probablement aussi à ceux qui ont disparu de ta vie pendant un certain temps... car au moins l'un d'entre eux pourrait revenir ce mois-ci. Oui, observe bien quelles personnes, quelles pensées, quels événements reviennent dans ta vie en ce moment. Il y a un message spécial dans tout cela !"

Excellent contre les douleurs d'estomac, le pourpier se mange cru, en salade. La feuille peut être utilisée en cataplasme sur les blessures.

Les pommes aident à mincir et donnent du tonus. Mais attention à ne manger que des pommes bio.

La tomate est un anticancer reconnu. Elle soulage les rhumatismes et la constipation. Ses feuilles froissées soulagent les piqûres d'insectes.

Il existe au moins 50 espèces de piments plus ou moins piquants. Il peut être jaune, vert, rouge, violet, long, pointu... Il accompagne les salades et les plats. Le piment est un désinfectant intestinal. Il réduit le *Candida albicans* et protège des infections digestives et des rhumatismes.

En cas de jambes lourdes – massage décongestionnant ou bain de pieds à la vigne rouge

Si vous avez les jambes enflées et fatiguées, massez-les chaque soir, de la cheville vers la cuisse, avec une huile préparée en mélangeant 50 ml d'huile végétale de votre choix, 20 gouttes d'HE de ciste ladanifère, 20 gouttes d'HE d'hélichryse italienne, 20 gouttes d'HE de cyprès et 10 gouttes d'HE de niaouli.



Phosphore, magnésium, fer, zinc, manganèse, cuivre, sélénium, vitamines du groupe B, flavonoïdes font du chocolat noir un véritable médicament.

Selon l'Inserm, une carence en vitamine D accroîtrait le risque d'Alzheimer surtout si l'alimentation est pauvre en caroténoïdes et en oméga 3 et 6.

Cure d'automne pour lutter contre la fatigue et l'arrivée des rhumatismes. Prenez de la gelée royale et de la vitamine C. Le soir, buvez des tisanes de prêle ou d'ortie.

Mal au dos ? Très certainement un manque de musculation. Surtout, ne restez pas au lit. Il faut marcher, même un peu.

Douleurs dentaires ? Mâchez un clou de girofle ou massez les gencives avec de l'HE de clou de girofle.

Pour un réveil tonique, 20 jours de cure de gelée royale et de ginseng.

Stimuler la croissance des ongles

Cette recette stimule la circulation sanguine dans les ongles et les exfolie, pour favoriser leur croissance et leur santé. Faites-le 2 fois par semaine pour des résultats optimaux.

Dans un petit bol, mélangez 1 c. à s. de sel marin, 1 c. à s. d'huile d'mande douce et 1 c. à s. de jus de citron. Appliquez le mélange sur vos ongles et massez doucement pendant 5 minutes environ. Laissez reposer pendant encore 5 minutes, puis rincez à l'eau tiède.



Le méliot, plante de ménopause est aussi efficace pour la circulation et contre les insomnies.

Si vous êtes au bord de la mer, ramassez du varech pour, le soir en faire des frictions anticellulite sur les cuisses.

La verveine est une plante médicinale majeure qui éloigne la toux et les insomnies. En élixir floral, elle est destinée aux hyperactifs.

Après votre toilette, reconstituez le film hydrolipidique de votre peau avec une crème ou tout simplement une huile végétale.

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 Aïja 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	Lêchez votre réflexion	Méditation	Detox Jéline	Soins dentaires	Coloration	Rituels & attraction	Ménage	Mettage / Énergie / spirituel