Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2024

Octobre

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

Octobre

Voici de nouveau un mois amical. Il ne reste plus qu'un peu du corridor des éclipses (éclipse solaire annulaire le 2 octobre). De plus, cette éclipse n'est pas aussi désagréable que celle de septembre. Le thème principal, la domination du signe de la Balance, est : les relations, la diplomatie, la capacité de vivre avec les autres, mais surtout avec soi-même (ce qui est souvent le plus difficile). Octobre nous est donné pour que nous découvrions notre côté le plus lumineux, que nous mettions en valeur nos meilleures qualités, talents et compétences sous le soleil, pour nous-mêmes. Et que nous les montrions aux autres. Globalement, c'est un moment très propice aux marchés et fêtes d'automne. Si à un moment donné surgit un petit signal de pitié pour soi (ce qui est typique tant que Mars est en Cancer), trouve rapidement trois bonnes choses à opposer...

Pensez aux tisanes (aubépine, passiflore, tilleul…). Stimulez votre organisme par des exercices physiques en douceur : marche, natation…

La châtaigne a une composition proche de celle du blé. Elle est reminéralisante, antianémique. Elle est aussi calorique. Profitez la saison.

Un autre légume d'automne : potimarron. Il est délicieux en soupe ou e, purée. Il favorise la digestion. Il est recommandé aux personnes constipées, diabétiques ou souffrantes de problèmes cardiaques. Les semences décortiquées et broyées des cucurbitacées sont aphrodisiaques et soulagent des problèmes de prostate de m'homme à partir de la cinquantaine.

Huile essentielle de sarriette soulage la fatigue, les douleurs et la mauvaise circulation. 5 gouttes très diluées dans de l'huile végétale en massage sur les jambes. Il est essentiel de tester tolérance d'HE de sarriette car elle est très forte et irritable toute seule !

En cas de rhume : massage aux huiles essentielles

Dans 100 ml d'huile végétale, versez 20 gouttes d'HE de lavande fine, 10 gouttes d'HE de sapin baumier et 10 gouttes d'HE de ravintsara. Massez-vous les ailes du nez de haut en bas et de l'intérieur vers extérieur (du nez vers les joues) pendant 5 min., en évitant le contour des yeux. Renouvelez au besoin.

Pour les défenses naturelles utilisez la gelée royale et la propolis, fabriquées par les abeilles. Elles ont des propriétés antibactériennes. Et pour éviter les problèmes respiratoires, prenez l'habitude de sucer la propolis et de manger régulièrement du miel.

Infections urinaires : tisanes de busserole et jus de cranberry (au moins un verre par jour en prévention, deux en cas de crise).

L'astuce lithothérapie

L'ambre pour lutter contre la grippe

L'ambre combat les affections respiratoires hivernales et favorise la production de globules blancs. Portez-la au niveau de la gorge. Mais aussi vous pouvez essayer notre savon ambre naturel La perle de la Baltique.

Le chou, le navet, le radis et tous les crucifères protègent les voies digestives et sont riches en souffre. Le souffre intervient dans le métabolisme du système respiratoire et cutané. On l'utilise en dermatologie, infectiologie ORL et rhumatologie.

La tisane de feuilles de frêne et la décoction d'écorce sont anti-inflammatoires, analgésiques, anti-infectieuses, diurétiques et laxatives.

Astuce pour éplucher les châtaignes facilement : mettez-les au frigo toute la nuit avant de les plonger dans l'eau bouillante.

Essayez notre nouveau savon et plongez dans un univers de douceur et de fraîcheur ! Savon Karité Duo – Harmonie de Lin.

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*