

FASI LUNARI

La luna esegue un ciclo completo ogni 28 giorni passando dalle fasi di: Luna Calante, Luna Nuova, Luna Crescente e Luna Piena.

Il Sole, per esempio, attraversa tutte le costellazioni dello zodiaco in un anno solare, sostando in ognuna di esse per circa un mese.

La Luna, invece, attraversa tutte le costellazioni dello zodiaco in un mese circa, sostando in ognuna di esse per 2 o 3 giorni al massimo.

Luna Calante

La fase della Luna Calante è tra il giorno di Luna Piena e il giorno di Luna Nuova. In questi giorni è come se la terra espirasse. L'espiazione si muove dall'interno verso l'esterno, e così, possiamo sperimentare che tutte le energie si muovono in questo senso.

Tutti gli esseri viventi sentono questa forza, ed anche il nostro corpo tende a ripulirsi da solo buttando fuori le tossine e tutto ciò che non gli serve.

Se in questo periodo ci sottoponiamo a delle cure depurative queste funzionano al meglio: è come andare a vela con il vento in poppa!

In pratica, la stessa cura depurativa fatta in luna crescente non porterebbe agli stessi risultati o addirittura potrebbe non procurare alcun effetto (questo è un parametro che varia da persona a persona).

Anche le macchie dagli indumenti vengono via più facilmente, il calcare si scioglie meglio e anche i vetri si puliscono meglio.

Questo processo si fa sempre più intenso più che ci si avvicina alla Luna Nuova.

Luna Nuova

Il giorno di Luna Nuova è il giorno in cui le caratteristiche della Luna Calante sono al massimo.

Se in questo giorno pratichiamo il digiuno diamo al nostro corpo una grande possibilità, quella di ripulirsi al massimo.

Luna Crescente

La fase della Luna Crescente è tra il giorno di Luna Nuova e il giorno di Luna Piena. In questi giorni è come se la terra inspirasse. L'inspirazione si muove dall'esterno verso l'interno, e così, possiamo sperimentare, che tutte le energie si muovono in questo senso.

Tutti gli esseri viventi sentono questa forza, ed anche il nostro corpo tende ad immagazzinare ed a trattenere tutto ciò che gli serve e ciò che non gli serve. Per questo motivo, siamo noi che, dobbiamo stare maggiormente attenti a quello che ingeriamo.

Se in questo periodo ci sottoponiamo a delle cure ricostituenti e rafforzanti queste funzionano al meglio: è come andare a vela con il vento in poppa!

In pratica, la stessa cura ricostituente fatta in luna calante non porterebbe agli stessi risultati.

La ritenzione idrica nel corpo è maggiore, in questo periodo, e le cure diuretiche non portano risultati. Invece le pomate vengono assorbite molto bene e vanno proprio a rigenerare i tessuti.

Questo processo si fa sempre più intenso più che ci si avvicina alla Luna Piena.

Luna Piena

Il giorno di Luna Piena è il giorno in cui le caratteristiche della Luna Crescente sono al massimo.

Se in questo giorno stiamo attenti a non ingerire sostanze nocive, anche praticando un digiuno, evitiamo di creare danni al nostro corpo e alla nostra salute.

La Luna nelle Costellazioni

Luna in Ariete

La Luna, quando attraversa questa costellazione, l'energia del nostro corpo si concentra maggiormente sulla testa, compresi gli occhi e il naso.

Tutte le azioni benefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente benefiche: come se il beneficio si potenziasse.

Per esempio, un massaggio alla testa, una pulizia del naso, un collirio agli occhi, oppure degli esercizi di ginnastica proprio a questi organi, portano a dei risultati molto positivi.

Attenzione, perchè anche tutte le azioni malefiche rivolte a questa zona del corpo, risultano maggiormente malefiche: è come se il maleficio si potenziasse.

Le aggressioni esterne in questa zona del corpo, dovute ad incidenti o ad operazioni chirurgiche, porteranno delle conseguenze negative.

Per esempio, se ci stressiamo troppo sarà molto più probabile la comparsa di un bel mal di testa.

Luna in Toro

La Luna, quando attraversa questa costellazione, l'energia del nostro corpo si concentra maggiormente sul collo, compresi la bocca, i denti, la gola, la nuca, la laringe.

Tutte le azioni benefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente benefiche: è come se il beneficio si potenziasse.

Per esempio, un massaggio al collo e alla parte alta delle spalle, una pulizia dei denti, oppure degli esercizi di ginnastica proprio a questi organi, portano a dei risultati molto positivi.

Attenzione, perchè anche tutte le azioni malefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente malefiche: è come se il maleficio si potenziasse.

Le aggressioni esterne in questa zona del corpo, dovute ad incidenti o ad operazioni chirurgiche, porteranno delle conseguenze negative.

Per esempio, se prendiamo freddo, soprattutto se sudati, sarà molto più probabile la comparsa di un bel torcicollo.

Luna in Gemelli

La Luna, quando attraversa questa costellazione, l'energia del nostro corpo si concentra maggiormente sulle braccia, sulle mani collo, comprese le spalle.

Tutte le azioni benefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente benefiche: è come se il beneficio si potenziasse.

Per esempio, un massaggio alle braccia, alle spalle e alle dita delle mani, oppure degli esercizi di ginnastica proprio a questi organi e i mudra, portano a dei risultati molto positivi.

Attenzione, perchè anche tutte le azioni malefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente malefiche: è come se il maleficio si potenziasse.

Le aggressioni esterne in questa zona del corpo, dovute ad incidenti o ad operazioni chirurgiche, porteranno delle conseguenze negative.

Per esempio, se soffriamo di dolori reumatici, sarà molto più probabile avvertire dei disturbi.

Luna in Cancro

La Luna, quando attraversa questa costellazione, l'energia del nostro corpo si concentra maggiormente sul torace, sui polmoni, sullo stomaco, sul fegato e sulla cistifellea.

Tutte le azioni benefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente benefiche: è come se il beneficio si potenziasse.

Per esempio, un massaggio in queste zone del corpo, cure benefiche per il fegato, tisane calde per lo stomaco, impacchi caldi nella zona del fegato e dello stomaco, oppure degli esercizi di ginnastica al torace ed esercizi di respirazione, porteranno a dei risultati molto positivi.

Attenzione, perchè anche tutte le azioni malefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente malefiche: è come se il maleficio si potenziasse.

Le aggressioni esterne in questa zona del corpo, dovute ad incidenti o ad operazioni chirurgiche, portano delle conseguenze negative.

Per esempio, se mangiamo troppo o male, sarà probabile la comparsa di bruciori di stomaco; e se non dormiamo la notte, quando il fegato deve riposare, sarà molto più probabile che ci svegliamo particolarmente distrutti.

Luna in Leone

La Luna, quando attraversa questa costellazione, l'energia del nostro corpo si concentra maggiormente sul cuore, e sulla circolazione.

Tutte le azioni benefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente benefiche: è come se il beneficio si potenziasse.

Per esempio, un massaggio volto a riattivare la circolazione, azioni di "bene" verso il prossimo, oppure degli esercizi di ginnastica sempre volti a riattivare la circolazione, porteranno a dei risultati molto positivi.

Attenzione, perchè anche tutte le azioni malefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente malefiche: è come se il maleficio si potenziasse.

Le aggressioni esterne in questa zona del corpo, dovute ad incidenti o ad operazioni chirurgiche, portano delle conseguenze negative.

Per esempio, se ci succede qualcosa di particolarmente brutto, o se eccediamo con caffè, alcool, nicotina e dolci, sarà molto più probabile la comparsa di uno sbalzo di pressione soprattutto per chi soffre di pressione alta.

Luna in Vergine

La Luna, quando attraversa questa costellazione, l'energia del nostro corpo si concentra maggiormente sull'addome, ventre o più comunemente "pancia", compresi gli intestini crasso e tenue, milza e pancreas.

Tutte le azioni benefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente benefiche: è come se il beneficio si potenziasse.

Per esempio, un massaggio in queste zone del corpo, tisane calde per la "pancia", impacchi caldi in questa zona, oppure degli esercizi di ginnastica sempre per la "pancia", tipo gli addominali, portano a dei risultati molto positivi.

Attenzione, perchè anche tutte le azioni malefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente malefiche: è come se il maleficio si potenziasse.

Le aggressioni esterne in questa zona del corpo, dovute ad incidenti o ad operazioni chirurgiche, porteranno delle conseguenze negative.

Per esempio, se mangiamo troppo o male, o subiamo delle vicende stressanti, sarà molto più probabile avere gonfiore di pancia.

Luna in Bilancia

La Luna, quando attraversa questa costellazione, l'energia del nostro corpo si concentra maggiormente sul bacino, compresi i reni, le anche e la vescica.

Tutte le azioni benefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente benefiche: è come se il beneficio si potenziasse.

Per esempio, un massaggio in queste zone del corpo, impacchi caldi sulla zona dei reni, bere molto per riattivare, disintossicare ed irrigare bene i reni e la vescica, oppure degli esercizi di ginnastica sempre per questa zona del corpo, portano a dei risultati molto positivi.

Attenzione, perchè anche tutte le azioni malefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente malefiche: è come se il maleficio si potenziasse.

Le aggressioni esterne in questa zona del corpo, dovute ad incidenti o ad operazioni chirurgiche, porteranno delle conseguenze negative.

Per esempio, se prendiamo freddo alla regione renale e al bacino, sarà molto più probabile avere infiammazioni alla vescica e ai reni.

Luna in Scorpione

La Luna, quando attraversa questa costellazione, l'energia del nostro corpo si concentra maggiormente sugli organi sessuali e sulla regione lombare.

Tutte le azioni benefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente benefiche: è come se il beneficio si potenziasse.

Per esempio, un massaggio nella regione lombare, delle irrigazioni vaginali per sfiammare o disinfettare questo organo, tisane contro i dolori mestruali, oppure degli esercizi di ginnastica sempre per questa zona del corpo, portano a dei risultati molto positivi.

Attenzione, perchè anche tutte le azioni malefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente malefiche: è come se il maleficio si potenziasse.

Le aggressioni esterne in questa zona del corpo, dovute ad incidenti o ad operazioni chirurgiche, porteranno delle conseguenze negative.

Per esempio, se le gestanti fanno sforzi, sarà molto più probabile che vadano incontro ad un aborto spontaneo, se non stiamo attente, si scateneranno molto più facilmente le cistiti.

Luna in Sagittario

La Luna, quando attraversa questa costellazione, l'energia del nostro corpo si concentra maggiormente sul femore. Tutte le azioni benefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente benefiche: è come se il beneficio si potenziasse.

Per esempio, un massaggio alle "cosce" contro i ristagni d'acqua e la cellulite, oppure degli esercizi di ginnastica sempre per questa zona del corpo, portano a dei risultati molto positivi.

Attenzione, perchè anche tutte le azioni malefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente malefiche: è come se il maleficio si potenziasse.

Le aggressioni esterne in questa zona del corpo, dovute ad incidenti o ad operazioni chirurgiche, porteranno delle conseguenze negative.

Per esempio, se facciamo degli sforzi o prendiamo freddo in questa zona, o per chi già soffre di queste cose, è molto più probabile che avere disturbi al nervo sciatico, alle vene e alle cosce.

Luna in Capricorno

La Luna, quando attraversa questa costellazione, l'energia del nostro corpo si concentra maggiormente sui ginocchi, ma anche sulle ossa e sulla pelle in generale.

Tutte le azioni benefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente benefiche: è come se il beneficio si potenziasse.

Per esempio, un massaggio ai ginocchi con frizioni e pomate, qualsiasi terapia per la pelle, oppure degli esercizi di ginnastica per le articolazioni e per distendere le ossa in generale, portano a dei risultati molto positivi.

Attenzione, perchè anche tutte le azioni malefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente malefiche: è come se il maleficio si potenziasse.

Le aggressioni esterne in questa zona del corpo, dovute ad incidenti o ad operazioni chirurgiche, porteranno delle conseguenze negative.

Per esempio, se si sforza i ginocchi e alle articolazioni in generale sarà molto più probabile che, questi, s'infiammino.

Luna in Acquario

La Luna, quando attraversa questa costellazione, l'energia del nostro corpo si concentra maggiormente sui polpacci, compresi gli stinchi.

Tutte le azioni benefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente benefiche: è come se il beneficio si potenziasse.

Per esempio, un massaggio ai polpacci e alzare le gambe per riattivare la circolazione in questa zona, oppure degli esercizi di ginnastica sempre per questa zona del corpo ed anche una corsa tranquilla, portano a dei risultati molto positivi.

Attenzione, perchè anche tutte le azioni malefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente malefiche: è come se il maleficio si potenziasse.

Le aggressioni esterne in questa zona del corpo, dovute ad incidenti o ad operazioni chirurgiche, porteranno delle conseguenze negative.

Per esempio, se si passa molto tempo della giornata in piedi o si cammina allungo senza mai sedersi, sarà molto più probabile che si gonfino le gambe e le caviglie, si possono presentare anche dei crampi notturni, sappiate che in questo caso è molto probabile che ci sia una mancanza di magnesio, allora è consigliato prendere del magnesio, prima di andare a letto.

Luna in Pesci

La Luna, quando attraversa questa costellazione, l'energia del nostro corpo si concentra maggiormente sui piedi.

Tutte le azioni benefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente benefiche: è come se il beneficio si potenziasse.

Per esempio, un massaggio alle dita dei piedi, una riflessologia plantare, oppure degli esercizi di ginnastica sempre per questa zona del corpo, portano a dei risultati molto positivi.

Attenzione, perchè anche tutte le azioni malefiche rivolte a questa zona del corpo risultano maggiormente malefiche: è come se il maleficio si potenziasse.

Le aggressioni esterne in questa zona del corpo, dovute ad incidenti o ad operazioni chirurgiche, porteranno delle conseguenze negative.

Per esempio, se si porta delle scarpe scomode ai piedi o si cammina allungo, sarà molto più probabile che si gonfino i piedi e che i calli si facciano sentire.

Cura del Corpo

In Luna Calante è bene sottoporsi a cure depurative.

In Luna Crescente a cure rinforzanti e ricostituenti.

In Luna Nuova è molto salutare sottoporsi ad un digiuno totale costituito solo da bevande, tisane e frutta, perché diamo un grande aiuto al corpo che si sta già depurando da solo: è come raddoppiare l'effetto.

Sarebbe ottimale effettuare anche un idrocolon, un bagno di Sale, un lavaggio epatico, un massaggio volto a sciogliere delle contratture o blocchi energetici, ecc...

Per maggiori informazioni consultare il sito di Vita e Salute alle pagine che trattano il mantenimento degli organi.

In Luna Piena è fondamentale mangiare cibo genuino e non contaminato, bere acqua pura, e respirare aria pura. Ma dato che spesso questo è difficile da mettere in pratica è consigliato il digiuno che può essere totale come quello della Luna Nuova oppure parziale dove si mangia anche delle verdure cotte biologiche e se proprio abbiamo fame anche del riso biologico.

In Luna piena il corpo tende a trattenere tutto e quindi anche i grassi per cui praticare il digiuno evita il conseguente aumento di peso, dopo aver mangiato cibi pesanti o grassi.

Per maggiori informazioni consultare il sito di Vita e Salute alle pagine che parlano dell'alimentazione.

Cura dei Capelli

I Capelli non devono essere né lavati né tagliati nei segni di acqua: Cancro, Scorpione, Pesci; quando questi segni, si trovano sia nella Luna Calante sia nella Luna Crescente.

Se lo facciamo favoriamo il diradamento, la caduta e la forfora del capello.

I Capelli devono essere tagliati in Leone o Vergine; quando questi segni, si trovano sia nella Luna Calante, sia nella Luna Crescente, anche se è più favorita la Luna Crescente.

Se lo facciamo i capelli crescono sani e belli.

Quando la luna transita nel Leone è favorito l'infoltimento, mentre quando la luna transita nella Vergine è favorita la crescita.

Cura della Unghe

Le Unghe dei piedi e delle mani devono essere tagliate o limate nel segno del Capricorno; quando questo segno, si trova sia nella Luna Calante, sia nella Luna Crescente.

Se lo facciamo le unghie diventano dure e resistenti.

Le unghie non devono essere tagliate o limate nei segni dei: Gemelli, Cancro, Pesci e Scorpione; quando questi segni si trovano sia nella Luna Calante, sia nella Luna Crescente.

Se lo facciamo le unghie diventano fragili e si spezzano facilmente.

Cura della Peluria con la Depilazione

La Depilazione deve essere effettuata nel segno del Capricorno; quando questo segno, si trova esclusivamente nella Luna Calante.

Se lo facciamo i peli si indeboliscono e crescono molto più lentamente.

La Depilazione non deve essere effettuata nei segni del: Leone e Vergine; quando questi segni si trovano sia nella Luna Calante, sia nella Luna Crescente.

Se lo facciamo i peli tendono a rinforzarsi ed è possibile notare un infoltimento e un ispessimento, inoltre ricrescono più velocemente.

Questi sopra citati sono i momenti migliori e peggiori, però la possiamo anche effettuare durante tutta la fase di Luna Calante (a parte quando è nel Leone e Vergine) ed evitarla durante tutta la fase di Luna Crescente.

Cura del Volto con Maschere Nutrienti

Le Maschere Nutrienti per il volto devono essere fatte nei segni di aria: Gemelli, Bilancia, Acquario; quando questi segni, si trovano esclusivamente nella Luna Crescente.

Risulta ottimo anche il segno dell'Ariete; quando questo segno, si trova sia nella Luna Calante, sia nella Luna Crescente.

Se lo facciamo, la maschera, penetra bene nella pelle, la quale assorbe bene tutte le sostanze nutrienti che sono presenti.

E' intelligente evitare di farsi le Maschere Nutrienti nella Luna Calante (a parte quando transita in Ariete) perché non si notano risultati apprezzabili.