

INFLUENCIA DE LA LUNA EN LOS HUMANOS

El ser humano tiene un 80% de agua. La luna actúa e influye por su luz, calor y magnetismo. La luna tiene 4 fases diferentes:

- LUNA NUEVA
- CUARTO CRECIENTE
- LUNA LLENA
- CUARTO MENGUANTE

SUEÑOS EN LUNA LLENA

Los sueños alrededor del *plenilunio* son claros y reveladores ya que la conexión entre conciente e inconciente resulta más sencilla de establecer. Por ello hay que buscar soluciones a nuestros problemas cotidianos durante esta fase lunar.

Se escribe una pregunta antes de acostarnos y se pone el papel debajo de la almohada, además de beber vasos de agua mientras pensamos insistentemente en recordar los sueños que tengamos.

PARA CUIDAR EL CUERPO

Para limpiar el cutis que tiene acné o impurezas, podrán aprovechar los días de la *luna menguante*. Es cuando nuestra epidermis soporta mejor la agresión. Sin embargo cualquier tratamiento dérmico relacionado con hidratación, estiramiento, aplicación de cremas y vitaminas funcionará mejor durante la *fase creciente*.

CABELLO

Cortado durante la *luna menguante* crecerá más tupido. Cortado en creciente crecerá más rápido y sano.

MASAJES

Aplicados en periodos *menguantes* relajan y desintoxican. En periodos crecientes son estimulantes y energéticos.

ADELGAZAMIENTO

La dieta se comienza en fase *menguante* ya que el organismo estará más predispuesto a la desintoxicación y eliminación de líquidos. Los ayunos son más llevaderos durante esos días.

CUIDADO DE PLANTAS

En la *luna nueva* la tierra está más receptiva y cualquier planta débil que se trate durante ese periodo se recuperará pronto. Sin embargo el abono solo hay que utilizarlo mientras brilla la *luna llena*. Si se planta una semilla en ese momento las

raíces crecerán de forma extraordinaria. Del mismo modo, los frutos recogidos durante el crecimiento serán mucho más sabrosos.