
























Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2021

Mars

1	L	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	<p>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</p> <p>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les le 16 après-midi, le 17 après-midi, le 18, le 24 matin, le 25 (++) , le 26 ou 27.</p> <p>Ils sont fins ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 5 ou le 6.</p> <p>Si les pointes de vos cheveux sont fourchues coupez-les le 1^{er}, le 2 après-midi, entre le 4 et le 7, le 29, le 30 après-midi ou le 31.</p> <p>Petite coupe pour renforcer vos cheveux, et soins naturels (argile, huile d'olive etc.) pour les rendre plus souples et qu'ils accrochent mieux la lumière.</p> <p>Pour les colorations : la couleur se tiendra mieux si vous la faites entre le 14 après-midi, le 15, le 16 , le 17 après-midi, le 18, le 19, le 20 après-midi, le 21 matin ou le 22 matin.</p> <p>Les masques pour les cheveux avec application d'huile végétale ou d'argile sont préférables après une coupe aussi légère soit-elle.</p> <p>Séquence épilation... Marre des poils ? Il faut s'épiler à la Pleine Lune ou juste après, en Lune décroissante, si possible en jour « Racine ». Pour que vos poils repoussent moins vite, épiliez-vous entre le 1^{er} et le 7, le 24, le 25, ou ente le 29 et le 31.</p> <p>Après une épilation, n'oubliez pas de soulager votre peau avec des huiles végétales : amande, olive, avocat, colza, noyau d'abricot...</p> <p>Et vos ongles ? Très bonnes dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent : entre le 1^{er} et le 2, le 7, le 11 ou le 29.</p> <p>Contre les brûlures d'estomac, grignotez des amandes et cuisinez à l'huile d'olive. Supprimez sucre, fruits acides (tomate), café et alcool.</p> <p>Profitez les bienfaits d'algues ! Leur vertus amincissantes et anticancéreuses sont connues depuis longtemps. On en trouve dans les magasins bio. Sur notre site vous trouverez le SAVON AUX ALGUES LAMINAIRES. Algue laminaire se développe au large de la Bretagne.</p> <p>Bourdonnements d'oreilles : ginkgo biloba en comprimés ou mieux encore, en teinture mère (20 gouttes, le matin dans un verre d'eau).</p> <p>Riche en vitamine C et broméline, l'ananas devrait être consommé régulièrement, surtout par les personnes âgées. Attention cependant aux aphites.</p> <p>Vous devez prendre rendez-vous pour une intervention chirurgicale qui n'a pas de caractère d'urgence ? Si vous avez le choix, privilégiez ces dates-ci : le 1^{er}, le 8, le 9, le 10, le 11, le 16, le 18, le 26. La cicatrisation et la récupération peuvent être plus rapides, c'est tout. Donc pas d'inquiétude si on vous propose un rendez-vous à une date différente. Mieux vaut un bon chirurgien qu'une bonne date !</p> <p>Parmi les plantes médicinales bonnes pour tout : ortie, sureau, angélique, pissenlit. À prendre en tisanes, en soupes, en confitures...</p> <div data-bbox="606 1115 683 1182" data-label="Image"> </div> <p>Varices ou rhumatismes : cataplasmes de chou vert ou rouge... Écrasez 3 ou 4 feuilles avec vos paumes ou un rouleau à pâtisserie.</p> <p>Récoltez l'ail des ours ! C'est le printemps et le bon moment pour faire une cure dépurative. Pour le reconnaître, sachez que ses feuilles sortent de terre individuellement au bout d'une pétiole unique et très long. Cueillez-les donc une par une. Puis jetez 4 c. à soupe de feuilles fraîches dans 1 L d'eau froide et portez à ébullition. Stoppez aux premiers bouillons, couvrez et laissez infuser 20 mn. Filtrez et buvez dans la journée (21 jours de cure). Vous pouvez également utiliser de l'ail ou un concentré de pépins de pamplemousse pour assainir. Le matin de préférence. Buvez souvent à petites gorgées.</p> <div data-bbox="577 1473 737 1572" data-label="Image"> </div> <p>Selon les chercheurs américains, manger régulièrement des noix limite les risques de cancer, de Parkinson et d'Alzheimer.</p>
2	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
3	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
4	J	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
5	V	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
6	S	Dernier quartier & descendante		Lune sans incidence	
7	D	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
8	L	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
9	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
10	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
11	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
12	V	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
13	S	Nouvelle Lune & montante		Lune très favorable	
14	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
15	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
16	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
17	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
18	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
19	V	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
20	S	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
21	D	Dernier quartier & montante		Lune sans incidence	
22	L	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
23	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
24	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
25	J	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
26	V	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
27	S	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
28	D	Pleine Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
29	L	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
30	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
31	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	

Les informations dans cette rubrique sont inspirées du livre « Guide de la Lune 2021 » d'éditions Marabout et s'appuient sur les données de l'ouvrage « Rebelle-Santé »

Pamplemousse pour mincir

Et si nous parlions de pamplemousse et l'huile essentielle de pamplemousse ou ce début printemps ? Elle est parfaite pour les soins amincissants avant l'arrivée d'été. Elle est donc drainante et lutte contre la rétention d'eau. Mais elle est aussi lipolytique et participe à la réduction des graisses. Raffermissante, elle vous aidera diminuer la cellulite.



Gommage minceur :
 4 c. à soupe de gel d'aloé vera + 3 c. à soupe de marc de café frais + 1 c. à soupe de semoule blé dur + 1 c. à café d'huile d'olive + 1 c. à café de glycérine + 4 gouttes d'HE de pamplemousse + 2 gouttes d'HE de ravintsara + 2 gouttes d'HE de genévrier
 Mélangez tous les ingrédients en mettant des huiles essentielles à la fin. Utilisez ce gommage sur les zones à traiter et sur une peau humide. Massez énergiquement en insistant sur les endroits problématiques. Finissez par un bain parfumé et agréable avec une de nos boules de bain effervescentes.