































Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2021

Avril

1	J	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 13, le 14, le 20 après-midi, le 21 matin, le 23 (++) ou le 24.</p> <p>Ils sont fins ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 1^{er}, le 2 après-midi, le 3 matin ou le 30 (++).</p> <p>Si les pointes de vos cheveux sont fourchues coupez-les le 1^{er}, le 2 après-midi, le 3, le 28 ou le 30.</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 le 13 matin, le 14, le 15, le 16 après-midi, le 17 ou le 18.</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 3, ou entre le 19 et le 30.</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 3 après-midi et le 7.</p> <p>Jeudi, le 8 avril est un jour idéal pour attaquer une cure minceur. Commencez dès la veille en supprimant laitages, céréales et charcuterie. Faites une activité physique et prenez des bains minceurs le soir avant coucher. Un bain aux essences de pamplemousse sera parfait pour cette action. Vous pouvez terminer votre rituel minceur par un massage aux huiles végétales : olive, tournesol, colza, amande etc.</p> <p>Depuis des siècles, la bardane est réputée pour soigner les maladies de la peau en interne (tisanes) et en externe (cataplasmes).</p> <p>Si vous avez des maux de tête : tisanes de partenelle, appelée aussi pyrèthre doré ou grande camomille et massages des tempes à l'HE de lavande fine ou aspic.</p> <p>Les feuilles de châtaigner se récoltent au printemps. Séchées, elles sont utilisées en infusion pour soulager les problèmes respiratoires.</p> <p>Problèmes de sommeil, de dépression passagère : luminothérapie et tisanes calmantes et déstressantes (passiflore, aubépine, escholtzia ...).</p> <p>Ulcères variqueux : massez vos jambes avec de l'huile d'olive dans laquelle auront macéré des</p>
2	V	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
3	S	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
4	D	Dernier quartier & montante		Lune sans incidence	
5	L	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
6	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
7	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
8	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
9	V	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
10	S	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
11	D	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
12	L	Nouvelle Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
13	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
14	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
15	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
16	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
17	S	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
18	D	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
19	L	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
20	M	Premier quartier & descendante		Lune très favorable	
21	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
22	J	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
23	V	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
24	S	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
25	D	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
26	L	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
27	M	Pleine Lune & descendante		Lune sans incidence	
28	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
29	J	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
30	V	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 en s'appuyant sur les données du magazine « Rebelle-Santé »

Huile raffermissante aux fleurs de pâquerettes

Dans un flacon en verre, mettez 1 poignée de fleurs de pâquerettes. Versez dessus 25 cl d'huile d'olive et bachez le flacon. Laissez macérer 10 jours au soleil ou près d'une source de chaleur en remuant chaque jour. Filtrerez. Massez votre visage chaque soir avec cette huile raffermissante. Vous pouvez aussi l'utiliser sur votre cou et votre poitrine.



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 5, le 6, le 7, le 14, le 30. 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 !

Le brocoli contient deux substances complexes spécifiques (le sulforaphane et l'indole-3-carbinol) aux propriétés anticancéreuses avérées. Le brocoli s'accompagne très bien d'olives, de noix, d'amandes, de raisin ou de fromage. Le brocoli peut être également transformé en choucroute, selon le même principe de lactofermentation. C'est une excellente source naturelle de probiotiques.

Contre les douleurs musculaires, épluchez trois bulbes d'ail, pilez. Mélangez dans un demi-litre de vinaigre de cidre. Laissez macérer, filtrez avant de vous masser.



C'est le moment de profiter des vertus du pissenlit, excellent draineur hépatique, mais aussi rénal. Mangez les feuilles en salade et prélevez quelques racines que vous rincerez bien avant de les préparer en décoction. Mettez-en une petite poignée dans l'eau froide, faites chauffer et laissez bouillir 10 mn avant de filtrer. Si vous n'avez pas d'hypertension, vous pouvez ajouter quelques copeaux de réglisse pour donner le goût. Buvez entre les repas. Recommencez pendant une semaine ou même 15 jours si vous sentez le besoin d'un bon nettoyage de printemps.

Jeudi, le 22 avril est un bon jour pour commencer une cure d'été pour affronter les chaleurs et le soleil. Lutte contre les jambes lourdes et aidez votre peau à s'hydrater. Pour cela un bain de pieds à la vigne rouge vous sera d'une grande aide. Exemple de cure d'été : hamamélis + ginkgo + vit. C + vit. A ; le soir : tisanes de vigne rouge ou d'aubépine + bain d vigne rouge. Homéopathe : Lachesis mutus 7 CH.



Eczéma de l'oreille : badigeonnez avec un mélange de propolis et d'huile d'olive.

Les boissons naturellement gazeuses au kombucha sont délicieuses et renforcent la flore intestinale. En vente en magasins bio. Le kombucha est un champignon dont les effets ne se font pas sentir que sur la digestion. Votre peau aussi en profitera.