


































Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2021

juillet

1	J	Dernier quartier & montante		Lune très favorable	Programme du mois pour tout ce qui pousse : Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les entre le 11 et le 15, ou le 22 après-midi.
2	V	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	Ils sont fins ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 3, le 5 ou le 31 matin.
3	S	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	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.
4	D	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	Pour les colorations : la couleur se tiendra mieux si vous la faites le 23.
5	L	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	Les masques pour les cheveux avec application d'huile végétale ou d'argile sont préférables après une coupe aussi légère soit-elle.
6	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	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 9 après-midi et le 22 matin.
7	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	Après une épilation, n'oubliez pas de soulager votre peau avec des huiles végétales : amande, olive, avocat, colza, noyau d'abricot...
8	J	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	Et vos ongles ? Très bonnes dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent : le 24 ou le 25. Mais les meilleures dates : le 3 après-midi et le 8, ou encore le 31.
9	V	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	Le millepertuis et le griffonia (S-HTP) soulagent durablement de la dépression. Ne pas prendre les 2 plantes en même temps.
10	S	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	Excellent contre les douleurs d'estomac, le pourpier se mange cru, en salade. La feuille peut être utilisée en cataplasme sur les blessures. Soyez raisonnable, pas d'abus de pourpier car il contient un coagulant.
11	D	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	Le mélilot, plante de la ménopause, est aussi efficace pour la circulation et contre les insomnies.
12	L	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	Si vous êtes au bord de la mer, ramassez du varech pour, le soir, vous en faire des frictions anticephalique sur les cuisses.
13	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	La verveine est une plante médicinale majeure qui éloigne la toux et les insomnies. En élixir floral, la verveine est destinée aux hyperactifs.
14	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	En vacances, des tatouages éphémères au henné noir peuvent être dangereux contrairement au henné brun/orange. Henné : du PPD (paraphénylènediamine) y est ajouté. Ce qui entraîne des taches parfois indélébiles sur la peau ou des allergies.
15	J	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	Pour soulager l'œsophagite ou la gastrite, buvez, soir et matin (pendant 3 jours max), de l'eau d'argile : 1 c. à café d'argile dans un verre d'eau
16	V	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	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 8, le 13, le 15, le 16, le 22. 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 !
17	S	Premier quartier & descendante		Lune très favorable	Après votre toilette, reconstituez le film hydrolipidique de votre peau avec une crème ou tout simplement avec une huile végétale.
18	D	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	Frottez une piqûre d'insecte avec des feuilles de cassis pour soulager l'irritation.
19	L	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	Pour un bain plus agréable : sous l'eau du robinet, 2 c. à soupe de bicarbonate de soude + 5 gouttes d'huile essentielle de lavande fine.
20	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
21	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	En ce moment fleurit la lavande. Pensez à en prélever un peu pour profiter de ses vertus apaisantes. Infusion à boire : dans 1 l. d'eau bouillante, versez 20 g de fleurs de lavande et 20 g de mélisse. Couvrez, laissez infuser 10 à 15 min, filtrez et buvez trois tasses par jour. Pour le bain : préparez une infusion concentrée à raison d'une poignée de sommités fleuries par litre d'eau bouillante que vous couvrez et que vous laissez reposer une demi-heure avant de l'incorporer à un bain bien chaud. Et pensez aussi à en garnir de petits sacs en tissu que vous déposerez dans vos armoires. Contre les mites, c'est souverain ! Si vous n'avez pas de lavande chez vous, vous pouvez toujours acheter un antimites naturel ici
22	J	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
23	V	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	Pour stimuler les systèmes hépatique et pancréatique, l'artichaut est souvent associé au chardon-Marie ou au radis noir.
24	S	Pleine Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	La tomate est un anticancer reconnu. Elle soulage les rhumatismes et la constipation. Ses feuilles froissées soulagent les piqûres d'insectes.
25	D	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
26	L	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
27	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
28	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
29	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
30	V	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
31	S	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	

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

Rides

Quand la peau s'affine et perd de son élasticité causée par le soleil, pensez à bien nourrir et l'hydrater pour éviter qu'elle ne se marque trop au fil des années, même si c'est souvent charmant...



Masque à la tomate

Retirez la peau de 2 tomates et écrasez-les. Ajoutez le jus d'un demi citron et 1 c. à soupe de l'huile d'olive. Mélangez bien. Appliquez cette purée de tomates sur le visage et le cou et laissez agir un quart d'heure avant de rincer.

Masque tenseur au citron

Mélangez un yaourt et un blanc d'œuf avec le jus d'un citron. Fouettez vigoureusement avant d'appliquer sur le visage, cou et décolleté. Laissez agir un quart d'heure avant de rincer avec un tonique.