
































Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2021

Octobre

1	V	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	<p>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</p> <p>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les le 1^{er} matin, entre le 2 et le 4, le 12 matin ou entre le 28 et le 31.</p> <p>Ils sont fins ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les entre le 2 et le 4, le 22, ou entre le 28 et 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 le 12, le 13, le 14 ou entre le 16 et le 20.</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 11, ou entre le 27 et le 31. Meilleures dates : entre le 1^{er} et le 5.</p> <p>Un sport auquel on pense rarement, qui s'est démocratisé et est possible à pratiquer à tout âge sans avoir une forme exceptionnelle : la plongée sous-marine. Sous l'eau, vous respirez l'air pur régulièrement. Les mouvements musculaires sont doux. Et la pression de l'eau soulagera vos rhumatismes. Préférez les eaux tropicales pour leur beauté des fonds sous-marins. Aussi à cette époque de l'année un peu de soleil n'est pas négligeable.</p>
2	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
3	D	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
4	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
5	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
6	M	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
7	J	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
8	V	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
9	S	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
10	D	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
11	L	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
12	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
13	M	Premier quartier & montante		Lune très favorable	
14	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
15	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	<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 4, le 12, le 14, le 15, le 22, le 25. 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>Pour éviter les problèmes respiratoires, prenez l'habitude de sucer de la propolis.</p> <p>Psoriasis : prenez de la vitamine D et du sélénium en supplémentation.</p> <p>Otites : imbibez un coton de jus ou d'huile essentielle de citron, placez-le à l'entrée de l'oreille sans enfoncer.</p> <p>Le chou, le navet, le radis et tous les crucifères protègent les voies digestives et sont riches en soufre. Le soufre intervient dans le métabolisme du système respiratoire et cutané. On l'utilise en dermatologie, infectiologie, ORL et rhumatologie.</p> <p>Ne cuisinez jamais dans l'aluminium, surtout pas de papillotes ! Il augmente les risques d'Alzheimer.</p> <p>Le 22 octobre commencez une cure minceur en supprimant laitages et céréales.</p>
16	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
17	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
18	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
19	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
20	M	Pleine Lune & montante		Lune très favorable	
21	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
22	V	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
23	S	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
24	D	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
25	L	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
26	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
27	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
28	J	Dernier quartier & descendante		Lune très favorable	
29	V	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
30	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
31	D	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	



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»

Fabriquer une lotion pour peau grasse ou acnéique

Production de sébum en excès, imperfections (problèmes de points noirs et d'acné fréquents, mais pas systématiques), pores dilatés. Peau épaisse avec grain régulier, aspect brillant, luisant.



Il vous faut : flacon pompe, 50 ml d'hydrolat d'arbre à thé + 30 ml d'hydrolat de bambou + 20 ml de vinaigre de cidre. Versez tous les composants dans un flacon en verre muni d'une pompe. Secouez avant usage. Lavez-vous avec le savon anti-acné à l'huile d'arbre à thé. Appliquez sur un visage propre à l'aide d'une lingette lavable. Conservation 6 mois.