













Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2021

Novembre

1	L	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, le 8, le 17 matin, le 18, le 19 matin, ou entre le 25 après midi et le 29 matin.</p> <p>Ils sont fins ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 1^{er} ou entre le 25 après midi et le 29 matin.</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 9, le 10 matin, entre le 12 et le 16, le 17 matin, le 18, ou le 19 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 4, ou entre le 23 et le 30.</p> <p>Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant le 19 après midi, le 20 ou le 21.</p> <p>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 3, ou entre le 27 et le 30.</p> <p>Le 11 novembre est bonne date pour commencer une cure d'hiver pour repousser refroidissements, gripes et mauvaises fièvres. Renforcer vos défenses immunitaires. Pour cette cure d'hiver : prenez du cuivre en oligo-éléments. Le soir, dégustez une bonne tisane de sauge ou de tilleul. Prenez des bains chauds le soir en préférence en ajoutant une boule de bain ou le sel de bain de votre choix.</p> 
2	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
3	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
4	J	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
5	V	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
6	S	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
7	D	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
8	L	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
9	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
10	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
11	J	Premier quartier & montante		Lune très favorable	
12	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
13	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
14	D	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 2, le 8, le 9, le 29 ou 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 ! Les conseils si vous êtes d'une nature anxieuse : appliquez 2 gouttes d'HE de camomille noble + 2 gouttes d'HE d'hélichryse italienne sur le plexus solaire (partie charnue sous le sternum) 2 à 3 fois par jour dès l'avant veille de l'intervention. Pour vous requinquer en rentrant chez vous, 10 gouttes d'HE de ravinstara 3 fois par jour en massage le long de la colonne vertébrale, en se souvenant que le massage ne doit jamais s'effectuer sur les vertèbres, mais uniquement n bordure de la colonne vertébrale. Diluez les HE dans 1 c. à s. d'huile végétale si vous avez la peau sensible.</p> <p>Les femmes enceintes doivent s'interdire l'utilisation des huiles essentielles jusqu'au 4^e mois et rester très prudentes après.</p> <p>Antivirale, calmante, antibactérienne, hémostatique et circulatoire, l'HE de ciste rose est cicatrisante.</p> <p>La tisane de feuilles de frêne et la décoction d'écorce sont anti-inflammatoires, analgésiques, anti-infectieuses, diurétiques et laxatives.</p> <p>Maux de tête : machez des feuilles de partenelle ou massez vos tempes avec de l'HE de lavande (Lavandula augustifolia). Un bain avec du sel de bain à l'HE de lavande sera un petit plus.</p>  <p>L'EPP ou extrait de pépins de pamplemousse est antibactérien, antifongique et antiviral, capable de détruire plus de 800 microbes ou champignons. En externe (mycoses, boutons de fièvre, lésions cutanées, cheveux...), l'EPP s'applique pur ou dilué dans un peu d'huile d'amande douce pour éviter les picotements.</p> <p>L'oxygénothérapie stimule la cellule, les systèmes immunitaires, nerveux, cardiovasculaire, la circulation sanguine et diminue les maux de tête chroniques. Les concentrateurs d'oxygène médical sont très chers. Mais il existe des appareils de « confort » pour des prix raisonnables et que l'on commande sur internet.</p> <p>Cataplasme de carotte râpée soulage les ulcères des jambes, l'impétigo et les cicatrices de furoncles.</p>
15	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
16	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
17	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
18	J	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
19	V	Pleine Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
20	S	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
21	D	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
22	L	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
23	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
24	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
25	J	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
26	V	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
27	S	Dernier quartier & descendante		Lune très favorable	
28	D	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
29	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
30	M	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»

Gloss repulpant pour des lèvres - recette

Les fêtes de fin d'année arriveront bientôt. Nous vous proposons de préparer par vous-même votre gloss de lèvres repulpant. C'est une recette facile à réaliser. Il vous faut : 4 petits pots de 10 ml, 20 g d'huile végétale de ricin, 5 g de beurre de karité, 1 g de cire de carnauba, HE ou essences de votre choix (menthe, abricot, framboise etc.) + couleur mica.



Chauffez la cire, le beurre et l'huile de ricin dans un bain marie en mélangeant constamment. Hors du feu, continuez à mélanger et ajoutez du mica. Votre préparation doit commencer à s'épaissir légèrement. Ajoutez l'HE de votre choix. Mélangez lentement, puis versez la préparation dans des pots. Ce gloss vous allez pouvoir garder pendant 12 mois.