

Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2021

Décembre

1	M	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 5 après-midi, le 14, le 15 après-midi, le 16 (+), le 22, le 23 (+), le 24 (+), le 25 ou le 26 (+).</p> <p>Ils sont fins ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les entre le 22 et le 26, 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 le 6, le 7, le 8, entre le 10 et le 14, le 15 après-midi, le 16, le 17, 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, le 4 matin, ou entre le 20 et le 31 (le 22 et le 23 sont les meilleures dates).</p> <p>Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant le 19 après midi, le 20 ou le 21. Très bonnes dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent : entre le 1^{er} matin, le 24 après-midi ou entre le 25 et le 28.</p> <p>Traitement d'acouphènes : imbibez un coton de jus d'oignon et glissez-le dans le conduit auditif. Renouvelez 2 ou 3 fois par jour.</p> <p>Plus nombreuses que nos propres cellules, plus de 100 000 milliards de bactéries habitent en nous, majoritairement dans les intestins. Plus de 3000 tonnes d'aliments sont irradiées au cobalt 60, chaque année en France : ails, oignons, aromates séchés ou surgelés, épices, fruits secs...</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 6, le 7, le 8, le 14 et le 16. 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'héliochryse 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 algues sont des aide minceur et anticancer. Elles protègent le système cardiovasculaire et stimulent l'oxygénation des globules rouges. L'algue nori, au goût saumâtre, forme de fines feuilles vert sombre. Coupez ou déchirez en morceaux, il faut remuer dans la casserole pour éviter les grumeaux. Quant aux algues laminaires, vous les trouverez dans notre savon aux algues, excellent pour votre peau.</p> <p>Massages et cures de vigne rouge contre les problèmes circulatoires (jambes lourdes, varices). Pour cela utilisez notre sel de bain à la vigne rougeaux extraits de cette plante. En plus, il est vendu avec des sachets de la plante pour l'infusion.</p> <p>La taurine est un acide aminé qui améliore le métabolisme des muscles, renforce la rétine et favorise nombre de réactions biochimiques.</p> <p>Faites des soins intensifs de peau : masques et application d'huile, de miel ou de concombre...</p> <p>Bientôt la fin de l'année et avec elle, très souvent, quelques excès dans ces moments de retrouvailles... Soyez prévoyants. Ayez sous la main quelques remèdes efficaces et faciles à mettre en œuvre.</p> <p>Bicarbonate : en cas de brûlures d'estomac, de remontées acides ou encore de digestion difficile, buvez lentement un verre d'eau froide dans lequel vous aurez dilué une cuillerée à café de bicarbonate de soude.</p> <p>Ortie : versez 1 litre d'eau bouillante sur 60 g de feuilles. Couvrez, laissez reposer un quart d'heure et buvez une tasse avant le repas.</p> <p>Gingembre : 1 c. à café de gingembre frais râpé infusée 10 min. dans une tasse d'eau bouillante après chaque repas.</p>
2	J	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
3	V	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
4	S	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
5	D	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
6	L	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
7	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
8	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
9	J	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
10	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
11	S	Premier quartier & montante		Lune très favorable	
12	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
13	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
14	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
15	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
16	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
17	V	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
18	S	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
19	D	Pleine Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
20	L	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
21	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
22	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
23	J	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
24	V	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
25	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
26	D	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
27	L	Dernier quartier & descendante		Lune très favorable	
28	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
29	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
30	J	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
31	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 »

Bonnes fêtes de fin d'année !

Le soir, au réveillon, attention aux excès ! Buvez beaucoup d'eau et, dès le lendemain, prenez des tisanes drainantes ou du sirop d'épine-vinette. L'épine-vinette (*berberis vulgaris*) est antibiotique, antifongique, dépurative, euphorisante et immunostimulante.

N'oubliez pas la petite sieste avant une nuit blanche. Quand on est reposé, on s'amuse mieux et on contrôle plus facilement les excès. Le plaisir et la fête sont aussi des remèdes ! Et puis vous aurez le week-end pour vous reposer et vous en remettre !

