







Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2022

Mars

1	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	Programme du mois pour tout ce qui pousse : Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les le 7, le 14, le 16 le 17 ou le 23.
2	M	Nouvelle Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	Pour une repousse rapide coupez-les le 4, le 5, le 6 après-midi, le 7, le 9, le 11 ou le 15.
3	J	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	Pour une repousse lente et moins de fourches : coupez-les entre le 18 et le 20, le 19, le 21, le 23, le 25, le 27, le 28 ou le 29.
4	V	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	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.
5	S	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	Pour les colorations : la couleur se tiendra mieux si vous la faites le 4, le 5, le 6 après-midi, le 7, le 9, le 11.
6	D	Lune croissante & 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.
7	L	Lune croissante & 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 12, et le 21 (meilleures dates après le 18).
8	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant entre le 18, le 19 ou le 20. Très bonnes dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent : entre le 25 et le 28.
9	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	Les vertus amincissantes et anticancéreuses des algues sont connues depuis longtemps. On en trouve dans les magasins bio.
10	J	Premier quartier & montante		Lune très favorable	Riche en vitamine C et bromélaïne, l'ananas devrait être consommé régulièrement, surtout par les personnes âgées. Attention cependant aux aphtes.
11	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	Ne mettez jamais du beurre sur une brûlure. Laissez longtemps la peau sous l'eau tiède (et non froide). Puis tartinez de miel.
12	S	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	La richesse de la prêle en silice organique fait de cette plante un excellent reminéralisant. En cas de fracture, de tendinite ou d'ongles fragiles.
13	D	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
14	L	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
15	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
16	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
17	J	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
18	V	Pleine Lune & 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 7, le 9, le 10, le 16, le 25, le 28. 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 ravintsara 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.
19	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	Du vendredi 18 au lundi 21 c'est excellent période pour démarrer une cure minceur ou detox. Pour détoxifier il faut agir avec stratégie selon 4 axes : assainir, drainer, éliminer, reconstruire. Commencez par supprimer la farine et le sucre. Sauf en cas d'intolérance, pensez à l'ail ou à un concentré de pépins de pamplemousse pour assainir. Buvez régulièrement à petites gorgées. Pour éliminer : emprisonnez les toxines avec le charbon actif. Les doses doivent être importantes : 2 c. à café à prendre le soir, pendant 2 jours. 3 jours après le charbon actif, reconstruisez votre flore intestinale avec des probiotiques. Choisissez les formules qui associent un max de souches (6 à 8 ferments).
20	D	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
21	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
22	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
23	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	C'est le printemps, une petite cure dépurative fera le bonheur de votre foie et de votre vésicule biliaire ! Mélangez dans un pot en terre ou verre 30 g à parts égales de feuilles et de racines de pissenlit et un litre d'eau à t° ambiante. Couvrez et laissez reposer 2 h. Versez ensuite dans une casserole et faites chauffer jusqu'aux premiers bouillons. Stoppez le feu, filtrez et buvez 3 tasses par jour, de préférence quelques instants avant les repas.
24	J	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	Gommage rafraîchissant : 2 c. à soupe de flocons d'avoine + ¼ yaourt + 1 pincée de sel fin. Laissez sécher 10 min, puis rincez au citron.
25	V	Dernier quartier & montante		Lune sans incidence	Varices ou rhumatismes : cataplasmes de chou rouge ou vert. Écrasez 3 ou 4 feuilles avec vos paumes ou un rouleau à pâtisserie.
26	S	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	Après passage au micro-ondes, il reste moins de 5% des antioxydants contenus dans les brocolis. La cuisson à la vapeur en préserve 90%.
27	D	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	Parmi les plantes médicinales bonnes pour tout : ortie, sureau, angélique, pissenlit. A prendre en tisanes, en soupes, en confitures...
28	L	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
29	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
30	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
31	J	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	



Les informations dans cette rubrique sont inspirées du livre « Guide de la Lune 2022 » d'éditions Marabout et en s'appuyant sur les données du magazine « Rebelle-Santé »

Lait démaquillant visage maison

Il vous faut :
De l'eau, du miel, du lait



La recette :

Dans un récipient, versez 3 c. à soupe d'eau que vous mélangerez à 3 c. à soupe de lait. Puis ajoutez 2 c. à soupe de miel et continuez à mélanger pour que la préparation soit homogène et fluide. Une fois l'opération terminée, et la texture voulue, mettez l'émulsion dans un flacon que vous pourrez conserver une semaine au frigo.