## Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2022

Juin

					յաու
1	М	Lune croissante & descendante	-	Lune très favorable	Programme du mois pour tout ce qui pousse :
2	J	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les entre le 4 et le 8.  Pour une repousse rapide coupez-les le 1 <sup>ex</sup> , le 5, le 6, le 7, le 8, le 11.
		descendante	***		Pour une repousse lente et moins de fourches : coupes-les entre le 15 et le 20, le 24
3	V	Lune croissante & descendante	Sept.	Lune très favorable	ou entre le 26 et le 28.
4	s	Lune croissante & descendante	100	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.
5	D	Lune croissante & descendante	100	Lune très favorable	Pour les colorations : la couleur se tiendra mieux si vous la faites le 1 <sup>er</sup> , le 5, le 6, le 7, le 8, le 11.
6	L	Lune croissante &	<u> </u>	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	м	Premier quartier & descendante	<u> </u>	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, épilez-vous entre le 4 et le 11.
8	М	Lune croissante & descendante	1	Lune très favorable	Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant entre le 15 et le 17. Très bonnes dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent : le 24, le 26, le 27.
9	J	Lune croissante & descendante	1	Lune très favorable	Cataplasme contre les rhumatismes : écrasez des piments frais (pas trop piquants) dans de l'huile. Appliquez sur des zones douloureuses.
10	v	Lune croissante & descendante	1	Lune très favorable	Ulcères variqueux : massez vos jambes avec de l'huile d'olive dans laquelle auront macéré des feuilles fraîches de bardane.
11	s	Lune croissante & descendante	1	Lune sans incidence	La sérotonine est transportée par le sang vers la plupart des organes et facilite les échanges d'informations avec le système nerveux central. Le 5-http, issu du griffonia
12	D	Lune croissante & descendante	400	Lune risquée ou défavorable	(plante africaine) stimule la sérotonine. Cet acide aminé est aussi présent dans l'organisme. On le trouve en complément alimentaire. Le griffonia (5-http) et millepertuis soulagent durablement de la dépression. Ne pas prendre les 2 plantes en
13	L	Lune croissante & descendante	100	Lune risquée ou défavorable	même temps.  Partout dans le monde, le basilic est un ingrédient majeur des philtres d'amour, cela
14	М	Pleine Lune & descendante	100	Lune risquée ou défavorable	est dû à sa réputation de plante aphrodisiaque. Le basilic amplifie et régularise les règles insuffisantes. Dans le cadre d'un régime amincissant, il calme les fringales.
15	М	Lune décroissante & montante	<b>&amp;</b>	Lune risquée ou défavorable	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 8, le 9, le 10, le 16, le 17, le 23, le 24, le 27. La cicatrisation et la récupération peuvent être plus rapides, c'est tout. Donc pas
16	J	Lune décroissante & montante	<b>€</b>	Lune risquée ou défavorable	d'inquiétude si on vous propose un rendez-vous à une date différente. Mieux vaut un bon chirurgien qu'une bonne date I Les conseils si vous êtes d'une nature anxieuse: appliquez 2 gouttes d'HE de camomille noble + 2 gouttes d'HE d'hélichryse italiennes sur le plexus solaire (partie charnue sous le sternum) 2 à 3 fois par jour des l'avant vrille 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
17	v	Lune décroissante & montante	1	Lune sans incidence	
18	s	Lune décroissante & montante	1	Lune très favorable	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	D	Lune décroissante & montante	-	Lune très favorable	Mauvaises odeurs du frigo : laissez-y un ramequin de bicarbonate de soude en poudre ainsi qu'un demi-citron.
20	L	Lune décroissante & montante	Sept.	Lune très favorable	Aubergine : une fossette ronde à l'extrémité du fruit est le signe qu'il contient plus de graines que de chair. Choisissez-la avec une fossette ovale. L'aubergine accélère le métabolisme des protéines. Elle est aussi alcaline, ce qui permet d'abaisser l'acidité de l'organisme. En cas de brûlure (légère), passez la peau sous l'eau (tiède et non froide) du robinet puis appliquez
21	М	Dernier quartier & montante	-	Lune sans incidence	directement des tranches d'aubergine.
22	М	Lune décroissante & montante	100	Lune risquée ou défavorable	
23	J	Lune décroissante & montante	190	Lune sans incidence	C'est la saison des cerises Si vous êtes sujette aux maux de tête, essayez cette recette de cerises mentholées. Lavez et dénoyautez 200 g de cerises. Jetez-les dans un blender avec 8 feuilles de menthe (ou 1 goutte d'HE de menthe poivrée) et 3 glaçons. Mixez jusqu'à obtenir un mélange parfait. Vous obtiendrez un jus mousseux. Ajoutez quelques rondelles de banane si
24	v	Lune décroissante & montante	<b>&amp;</b>	Lune sans incidence	
25	S	Lune décroissante & montante	<b>€</b>	Lune risquée ou défavorable	vous préférez une texture plus dense. (Attention : interdit aux femmes enceintes !)
26	D	Lune décroissante & montante	1	Lune risquée ou défavorable	Pour un bain plus agréable : sous l'eau du robinet, 2 c. à s. de bicarbonate de soude+ 5 gouttes d'HE de lavande. Ou bien utilisez notre sel de bain Lavande.
27	L	Lune décroissante & montante	1	Lune sans incidence	Once.
28	М	Lune décroissante & montante	1	Lune sans incidence	
29	М	Nouvelle Lune & descendante	4	Lune sans incidence	La tomate est un anticancer reconnu. Elle soulage les rhumatismes et la
30	J	Lune croissante & descendante	4	Lune très favorable	constipation. Ses feuilles froissées soulagent les piqûres d'insectes.

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»

## Digestions pénibles



La recette : Le vin de romarin. Fortifiant et digestif, le vin de romarin se déguste après les repas (dans un verre de liqueur). Mettez 150 g de feuilles fraîches ou 40 g de feuilles sèches dans une bouteille (75 cl). Remplissez de vin (blanc pour qu'il soit aussi diurétique, rouge pour un effet plus fortifiant). Bouchez et laissez macérer pendant 15 jours en remuant de temps en temps. Filtrez.