

# Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2022

## Août

1	L	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	<p>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</p> <p>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les entre le 1<sup>er</sup> ou le 29 matin.</p> <p>Pour une repousse rapide coupez-les le 1<sup>er</sup> et le 5, le 8 ou le 10, ou entre le 29 et le 31.</p> <p>Pour une repousse lente et moins de fourches : coupez-les entre le 13, le 17, le 19, le 20, le 22 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 1<sup>er</sup> et le 5, le 8 ou le 10, ou entre le 29 et le 31.</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 le 23 ou le 26.</p> <p>Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant le 11. Très bonnes dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent : le 17, entre le 19 et le 21, ou le 26.</p> <p>L'écorce de lapacho se prépare en décoction. C'est un anti-inflammatoire et stimulant des défenses immunitaires.</p> <p>Hémorroïdes : essayez les cataplasmes de miel sur une feuille de chou. Vous pouvez aussi appliquer une pomade à base de marron d'Inde (en pharmacie).</p> <p>Si l'eczéma vous gratouille, essayez les cataplasmes de haricots blancs et croquez des haricots secs.</p> <p>Pour un bain relaxant, 10 gouttes d'HE de bois de cèdre dans 1 c. à s. de bicarbonate de soude à laisser sous le robinet de votre baignoire.</p> <p>Si vous avez besoin de vitamine C, préférez les légumes, les crudités ou les fruits. Quant aux comprimés d'acérola et de cynorrhodon, n'y croyez pas trop.</p>
2	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
3	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
4	J	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
5	V	Premier quartier & descendante		Lune très favorable	
6	S	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
7	D	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
8	L	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
9	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
10	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
11	J	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
12	V	Pleine Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
13	S	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
14	D	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
15	L	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
16	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
17	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
18	J	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
19	V	Dernier quartier & montante		Lune sans incidence	
20	S	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
21	D	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
22	L	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
23	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
24	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
25	J	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
26	V	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
27	S	Nouvelle Lune & descendante		Lune sans incidence	
28	D	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
29	L	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
30	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
31	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	

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 : le 1<sup>er</sup>, le 3, le 4, le 9, le 17, le 19, le 29, le 30, le 31. 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 à bordure de la colonne vertébrale. Diluez les HE dans 1 c. à s. d'huile végétale si vous avez la peau sensible.

Le stress accroît le risque d'infection vaginale... tout comme l'hygiène intime excessive.

Pas de paracétamol en fin de grossesse : cela augmente les risques d'allergies chez les enfants.

Parmi les sports les plus agréables et les plus complets : le vélo, la marche et la natation. En plus, c'est facile et ça ne coûte pas cher !

Ne prenez pas de zinc si vous manquez de fer. Les deux minéraux sont antagonistes. Pour stocker le fer, consommez beaucoup de vitamine.

Vous avez abusé du soleil ? Pour rafraîchir la peau, appliquez d'abord des compresses imbibées d'hydrolats de lavande vraie, de rose de Damas et de menthe poivrée (10 ml de chaque), puis quelques gouttes du mélange suivant : 15 ml d'huile de millepertuis, 15 ml d'huile de calendula et 20 gouttes d'HE de lavande aspic. Et bien sûr, restez à l'ombre, d'autant que le millepertuis est photosensibilisant...

Pour soulager l'œsophagite ou la gastrite, buvez, soir et matin (pendant 3 jours max), de l'eau d'argile : 1 c. à café d'argile dans un verre d'eau.

Cure d'automne : prenez de la gelée royale (le matin) et des vitamines C et B. Le soir, buvez des tisanes de prêle ou d'ortie.



Le resvératrol est un antioxydant contenu dans le raisin, les mûres ou la renouée du Japon. Il est anti-inflammatoire, antitumoral et allongerait la durée de vie.

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 »

### Mangez du radis!

Pour votre système immunitaire  
Si vous avez des problèmes cardiaques  
Si vous voulez mincir  
Pour nettoyer vos reins  
Si vous êtes constipé(e)  
Régule la tension  
Le jus du radis soulage des piqûres d'insectes, notamment des guêpes  
Masque du radis pour un apport en vitamine C

