

Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2022

Novembre

1	M	Premier quartier & montante		Lune très favorable	<p>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</p> <p>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les le 14, le 15, le 16.</p> <p>Pour une repousse rapide coupez-les le 1, le 2, le 3, le 29 et le 30.</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 12 ou le 13.</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 14, le 15 et le 16.</p> <p>Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant le 9, le 10, le 11. Pour une repousse plus lente : le 17 ou le 18.</p> <p>Le 7, le 20 et le 21 novembre sont des bonnes dates pour débuter un jeûne, un régime ou un détox par les plantes (pissenlit, ortie, bouleau).</p> <p>Le 27 commencez votre cure d'hiver pour repousser refroidissements, gripes et mauvaises fièvres. Renforcez vos défenses immunitaires. Prenez du cuivre en oligoéléments. Le soir, dégustez une bonne tisane de sauge ou de tilleul. Homéopathie : Influenzinum 7 CH.</p> <p>Le chou, le navet et tous les crucifères protègent les voies digestives et sont riches en soufre. Le soufre intervient dans le métabolisme du système respiratoire et cutané. On l'utilise en dermatologie, infectiologie ORL et rhumatologie. En revanche, l'excès de certains composés soufrés (issus du vin ou de médicaments) entraîne allergies, maux de tête, démangeaisons, hypertension...</p> <p>L'un des savons préférés de nos clients en cette saison est savon à l'huile essentielle de pamplemousse</p> 
2	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
3	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
4	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
5	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
6	D	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
7	L	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
8	M	Pleine Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
9	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
10	J	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
11	V	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
12	S	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
13	D	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
14	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
15	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
16	M	Dernier quartier & descendante		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 19. 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>Dates favorables pour effectuer vos soins dentaires : le 1, le 2, le 3, le 28. Détartrage des dents le 21.</p> <p>Un verre de bicarbonate comme assouplissant pour un linge plus doux.</p> <p>Alimentation, pensez à l'équilibre acido-basique. Moins de sucre, de produits laitiers et de sodium (sel), plus de potassium et de légumes verts.</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>Libido des messieurs ou troubles menstruels des dames : massages à l'huile essentielle d'ylang-ylang sur les cuisses et le dos. Pour les messieurs qui craignent de ne pas être à la hauteur : Tribulus + gelée royale, une association explosive !</p> <p>Verrues : appliquer du suc de chélideoine, de figuier ou de sureau sans dépasser.</p> <p>Hypertension ? Limitez le sel et prenez du potassium.</p> <p>Pour éviter les problèmes respiratoires, prenez l'habitude de sucer de la propolis et de manger régulièrement du miel.</p> <p>Il est temps de commencer à regarder pour vos cadeaux de Noël. Jetez un coup d'œil par ici</p> 
17	J	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
18	V	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
19	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
20	D	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
21	L	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
22	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
23	M	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
24	J	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
25	V	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
26	S	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
27	D	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
28	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
29	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
30	M	Premier quartier & montante		Lune très favorable	

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»

Huile scintillante pour le corps

Fabriquez une huile scintillante pour des fêtes par vous-même ! Elle se conserve pendant 9 mois donc largement du temps pour l'utiliser aussi l'été prochain.



Il vous faut :

- 50 g d'huile végétale de monoï
- 40 g d'huile végétale de jojoba
- 10 g d'huile végétale de buriti
- 1 c. à café de mica noisette

Dans un bain-marie chauffez l'huile de monoï. Hors de feu ajoutez et mélangez le reste des ingrédients, puis versez dans un flacon en verre muni d'un bouchon spray. Secouez avant utilisation, puis vaporisez sur le corps, avant de masser quelques minutes.