

Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2022

Octobre

1	S	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 le 14, le 15, le 16, le 17, entre le 19 et le 25.</p> <p>Pour une repousse rapide coupez-les le 5, le 6, le 7, le 8.</p> <p>Pour une repousse lente et moins de fourches : coupez-les le 13, 19, le 20, le 21, le 22, le 23, le 24.</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 5, le 6, le 7, le 8 et entre le 19 et le 25.</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 19, le 20, le 21, le 22, le 23, le 24 et le 25.</p> <p>Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant le 5, le 6, le 7, le 8. Pour une repousse plus lente : le 14, le 15, le 16, le 17.</p> <p>Du 7 au 10 octobre : jours fatiguants et déprimants. Bichonnez-vous avec des massages et des bains aux différentes huiles. Nous vous conseillons d'essayer une boule effervescente à l'huile d'avocat. Aussi buvez beaucoup d'eau et prenez de la vitamine C.</p> <p>Le potimarron est délicieux en soupe. Il suffit de le couper en morceaux, de chauffer doucement puis d'écraser en purée. Il favorise la digestion. Il est recommandé aux personnes constipées, diabétiques ou souffrant de problèmes cardiaques.</p> <p>La meilleure façon de se protéger contre le virus de covid est laver les mains avec un savon antiseptique Eucalyptus. Il ne dessèche pas la peau contrairement aux gels désinfectants.</p>
2	D	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
3	L	Premier quartier & montante		Lune sans incidence	
4	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
5	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
6	J	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
7	V	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
8	S	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
9	D	Pleine Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
10	L	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
11	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
12	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
13	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
14	V	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
15	S	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
16	D	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
17	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
18	M	Dernier quartier & descendante		Lune très favorable	
19	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
20	J	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
21	V	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
22	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
23	D	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
24	L	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
25	M	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
26	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
27	J	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
28	V	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
29	S	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
30	D	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
31	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	



Rhumes, angines, aphtes... procédez à des gargarismes de citron chaud.

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 13 et le 18. La cicatrisation et la récupération peuvent être plus rapides, c'est tout. Don c 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'Helianthe 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 requilibrer 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.

Priorisés : prenez de la vitamine D et du sélénium en supplémentation.

Les champignons sont de parfaits aliments, riches en nutriments et en principes thérapeutiques. Ils sont concentrés en vitamines D, K et B3 (indispensables à la peau ou aux systèmes digestifs et nerveux).

La châtaigne a une composition proche de celle du blé. Elle est reminéralisante, antianémique. Elle est aussi très calorique.

En lithothérapie Tourmaline D8 est prescrit pour les états dépressifs. Quelle que soit sa couleur, la tourmaline est considérée en général comme un rééquilibrant du système nerveux. On la trouve sous forme d'elkir.

Pour ralentir le Parkinson : coenzyme Q10, vitamines C, B9 et A, curcuma, spiruline, huile de périlla, papaye fermentée, glutathion.

Riz et pommes sont la base d'un régime anti-hypertension très efficace. Mettez-les le plus souvent possible à vos menus.

La gelée royale et la propolis, fabriquées par les abeilles ont des propriétés antibactériennes. Elles aident à renforcer les défenses naturelles.

Ne cuisinez jamais dans l'aluminium, surtout pas des papillotes ! L'aluminium augmente les risques d'Alzheimer.

Otitis : imbibez un coton de jus ou d'essence de citron, placez-le à l'entrée de l'oreille sans enfoncer.

Recette rapide pour soigner vos mains et vos pieds

Prenez le temps de soigner vos mains et vos pieds. Laissez tremper 5 minutes vos doigts dans cette préparation :

Mélangez 2 c. à s. d'huile d'olive + 2 c. à s. de miel + 4 c. à s. de lait en poudre + 3 gouttes d'HE de lavande ou de citron dans 1 l d'eau chaude.

Aussi efficace Bain de pieds Vigne rouge



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 »

Sérum yeux antifatique

Il vous faut : flacon roll-on de 10 ml
3 g d'huile d'argan
3 g d'huile d'avocat
2 g d'huile de concombre
2 g d'huile tamanu



L'huile de tamanu est un anti-inflammatoire et stimulant veineux qui active la circulation dans les vaisseaux pour atténuer la couleur foncée des cernes, tandis que l'huile de concombre va réduire les poches. Les huiles d'argan et d'avocat agissent comme un anti-âge sans faire gonfler les yeux. Versez les ingrédients un à un dans le flacon, fermez-le, puis secouez délicatement de façon à bien mélanger les huiles.

Sur la peau propre, passez le roll-on de l'intérieur vers extérieur Des yeux, puis tapotez du bout des doigts pour faire pénétrer le sérum.