Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2022

Décembre

1	J	Lune croissante & montante	Lune très favorable
2	V	Lune croissante & montante	Lune très favorable
3	S	Lune croissante & montante	Lune très favorable
4	D	Lune croissante & montante	Lune très favorable
5	L	Lune croissante & montante	Lune très favorable
6	M	Lune croissante & montante	Lune sans incidence
7	M	Lune croissante & montante	Lune risquée ou défavorable
8	J	Pleine Lune & montante	Lune risquée ou défavorable
9	V	Lune décroissante & montante	Lune risquée ou défavorable
10	S	Lune décroissante & descendante	Lune sans incidence
11	D	Lune décroissante & descendante	Lune très favorable
12	L	Lune décroissante & descendante	Lune très favorable
13	M	Lune décroissante & descendante	Lune très favorable
14	M	Lune décroissante & descendante	Lune très favorable
15	J	Lune décroissante & descendante	Lune très favorable
16	V	Dernier quartier & descendante	Lune très favorable
17	S	Lune décroissante & descendante	Lune très favorable
18	D	Lune décroissante & descendante	Lune très favorable
19	L	Lune décroissante & descendante	Lune sans incidence
20	M	Lune décroissante & descendante	Lune risquée ou défavorable
21	M	Lune décroissante & descendante	Lune risquée ou défavorable
22	J	Lune décroissante & descendante	Lune risquée ou défavorable
23	V	Nouvelle Lune & descendante	Lune risquée ou défavorable
24	S	Lune croissante & montante	Lune risquée ou défavorable
25	D	Lune croissante & montante	Lune risquée ou défavorable
26	L	Lune croissante & montante	Lune sans incidence
27	M	Lune croissante & montante	Lune très favorable
28	M	Lune croissante & montante	Lune très favorable
29	J	Lune croissante & montante	Lune très favorable
30	V	Premier quartier & montante	Lune très favorable
31	S	Lune croissante & montante	Lune très favorable

Programme du mois pour tout ce qui pousse :

Vous avez tendance à perdre vos cheveux? Coupez-les entre le 12 et le 16.

Pour une repousse rapide coupez-les le 1er, le 2, le 3, le 6, le 7, le 8 ou entre le 25 et le 28.

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.

Pour les colorations : la couleur se tiendra mieux si vous la faites entre le 12 et le 16.

Les masques pour les cheveux avec application d'huile végétale ou d'argile sont préférables après une coupe aussi légère soit-elle.

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 le 9, le 10, le 11 ou entre le 17 et le 19.

Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant le 9, le 10, le 11. Pour une repousse plus lente : entre le 12 et le 16.

Le 9, le 10, le 11 sont des bonnes dates pour débuter un jeûne, un régime ou un détox par les plantes (pissenlit, ortie, bouleau).

Bain anticellulite : 20 gouttes d'HE de genévrier dans 3 c. à soupe de bicarbonate de soude à diluer sous le robinet. Ou bien méthode plus simple : utiliser le sel de bain à la citronnelle

Contre les mycoses entre les orteils : régime sans gluten + probiotiques 2 fois par jour. Coincez des cotons imbibés d'une décoction de sarriette.

Problèmes de prostate, cure d'huile de graine de courge et de saw palmeto. Prenez aussi du zinc et des vitamines B.

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 : entre le 14 et 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 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 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.

Dates favorables pour effectuer vos soins dentaires : le 21, le 22, le 23. Détartrage des dents le 21.

Hypersensibilité à la lumière des ordinateurs (et à la tv) : reposez vos yeux avec des bains oculaires de bleuet ou de plantain.

Crampes : prenez Cuprum Metallicum 5 CH (en pharmacie) et un supplément de magnésium sous forma de citrate.

Antivirale, calmante, antibactérienne, hémostatique et circulatoire, l'huile essentielle de ciste rose est cicatrisante.

Cataplasme de carotte râpée pour les ulcères des jambes, l'impétigo et les cicatrices de furoncles.

Les compresses d'infusion de menthe soulagent les engelures.

Sachez limiter les sources d'intoxication aux métaux lourds : fruits et légumes traités, excès de viande, eau du robinet, médicaments, tabac, alcool, etc. L'absorption de nourriture fournit à la fois de l'énergie mais demande aussi de l'énergie ; trop manger fatigue. L'être humain a besoin de dépenser d'énergie au moins autant qu'il en absorbe, au risque de faire des réserves.

Contre les engelures : faites un bain de pieds tiède de 10 minutes, avec une décoction de 500 g de céleri pour 2 L d'eau bouillante.

NE PRENEZ PAS DES RÉSOLUTIONS INTENABLES : PERDRE 10 KG, ARRÊTER TOUT ALCOOL… IL FAUT TOUT FAIRE PROGRESSIVEMENT ET GARDER LE CAP ! N'OUBLIEZ PAS LA PETITE SIESTE AVANT UNE NUIT BLANCHE. QUAND ON EST REPOSÉ, ON S'AMUSE MIEUX !

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»

Créez vous-même votre parfum. Eau de parfum boisée épicée.

Il vous faut :
1 flacon en verre de 10 ml
10 ml d'alcool à 90° non dénaturé
6 gouttes d'HE de vétiver
5 gouttes d'HE de bois de cèdre
1 goutte d'HE d'anis
1 goutte d'HE de cannelle de Ceylan.

La recette :
À l'aide du mini-entonnoir, versez dans le flacon tous les composants un à un. Mélangez à l'aide de l'agitateur entre chaque ajout. Laissez reposer la préparation 48 heures à l'abri de la lumière et de la chaleur. Conservation 24 mois.