

Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2018

Mars

1	J	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	<p>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</p> <p>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les le 1^{er} ou le 2^e matin, le 10 matin, le 20 ou le 21, le 26 après-midi, le 28, le 29 ou le 30.</p> <p>Ils sont fins, mous ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les entre le 2^e matin, le 8 ou le 9, le 10 matin ou le 13 après-midi.</p> <p>Ils ont tendance à fourcher ? Coupez-les le 2^e matin, le 3^e matin, entre le 4^e et le 6, le 7 après-midi, le 8, le 9 ou le 10.</p> <p>Pour les colorations : entre le 19 après-midi et le 24 matin.</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 entre le 2 et le 10, avec une très bonne configuration lunaire entre le 2 et le 5 matin. En fin de mois, les 27, 28 et 31 sont aussi favorables à une repousse plus lente.</p> <p>Après une épilation, n'oubliez pas de soulager votre peau avec des huiles végétales : amande, olive, avocat, colza, noyau d'abricot...</p> <p>Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant le 2 ou le 5 matin. Dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent : faites d'une pierre deux coups en les coupant entre le 10 après-midi et le 15 matin. Les meilleures dates : 12 matin ou le 13 après-midi.</p> <p>Les vertus amincissantes et anticancéreuses des algues sont connues depuis longtemps. Vous trouverez notre savon aux algues dans la catégorie des savons naturels aux huiles végétales.</p> <p>Ne mettez jamais du beurre sur une brûlure. Laissez longtemps la peau sous l'eau tiède (et non froide), puis tartinez de miel.</p> <p>Gommage rafraîchissant : 2 c. à s. de flocons d'avoine + ¼ yaourt + 1 pincée de sel fin. Laissez sécher 10 mn. Rincez au citron.</p> <p>La bromélaïne, enzyme de l'ananas, active la décomposition des protéines animales et accélère le processus de la digestion.</p> <p>Vous avez en prévision une intervention chirurgicale qui n'a pas de caractère d'urgence ? Si vous avez le choix, pour cicatriser plus vite et être sur pied plus rapidement, privilégiez ces dates-ci : le 12, le 13, entre le 20 et le 23, le 29, le 30. Mais uniquement si vous pouvez programmer l'intervention !</p> <p>La richesse de la prêle en silice organique fait de cette plante un excellent reminéralisant en cas de fracture, de tendinite ou d'ongles fragiles.</p> <p>Le haricot vert soulage le foie, la fatigue et les rhumatismes. Le haricot en grain, à manger avec sa peau, est très reconstituant.</p> <p>C'est le printemps ! C'est aussi le bon moment pour ramasser des feuilles de pissenlit, leur effet dépuratif est bienvenu aux changements de saison... Récoltez les feuilles le matin entre le 11 et le 15 heures (propriétés médicinales optimales), faites-les sécher quelques jours, puis portez à ébullition ¼ de litre d'eau et versez l'eau sur une bonne cuillerée à soupe de feuilles s'échées. Couvrez, laissez infuser ¼ d'heure, filtrez et buvez une tasse trois fois par jour dont une à jeun et les deux autres en dehors des repas. En cure de 3 semaines pour que ça marche.</p> <p>Depuis la plus haute antiquité, les vertus de l'ail (vermifuges, anti-infectieuses, antidépressives...) sont vantées par les médecins.</p> <p>Le 31 mars est une excellente journée pour commencer un régime amincissant et faire un peu du sport.</p>
2	V	Pleine Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
3	S	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
4	D	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
5	L	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
6	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
7	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
8	J	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
9	V	Dernier quartier & descendante		Lune très favorable	
10	S	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
11	D	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
12	L	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
13	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
14	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
15	J	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
16	V	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
17	S	Nouvelle Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
18	D	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
19	L	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
20	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
21	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
22	J	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
23	V	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
24	S	Premier quartier & montante		Lune sans incidence	
25	D	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
26	L	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
27	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
28	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
29	J	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
30	V	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
31	S	Pleine Lune & descendante		Lune sans incidence	

Les informations dans cette rubrique sont inspirées du livre « Guide de la Lune 2018 » d'Édith de M... et en s'appuyant sur les données du magazine « Rebelle-Santé »

Pour rester mince, mangez des fibres

Une nouvelle étude vient de confirmer les effets des fibres alimentaires pour prévenir l'obésité et le syndrome métabolique (glycémie, taux de cholestérol, hypertension ou triglycérides trop hauts...). En favorisant la croissance de « bonnes bactéries » dans le côlon, des fibres comme l'inuline qui se trouvent dans chicorée, l'artichaut et le pissenlit, sont des alliés incontestables de votre minceur et de votre santé. Mettez davantage de végétaux et de céréales au menu, tout simplement !

