






## Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2018

### juin

1	V	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	<p><b>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</b></p> <p><b>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ?</b> Coupez-les le 16 matin, entre le 17 et le 19, ou le 27 après-midi.</p> <p><b>Ils sont fins, mous ou cassants ou manque de vigueur ?</b> Coupez-les le 10 matin, ou le 11.</p> <p><b>Ils ont tendance à fourcher ?</b> Coupez-les le 28 après-midi.</p> <p><b>Pour les colorations :</b> pas vraiment de bonnes dates, il faudra attendre la fin du mois prochain !</p> <p><b>Les masques pour les cheveux avec application d'huile végétale ou d'argile sont préférables après une coupe aussi légère soit-elle.</b></p> <p><b>Séquence épilation...</b> 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 16 (+++), le 17, le 18 matin, le 23 après-midi, ou entre le 19 et le 27 (période avec une bonne influence de la lune, mais un peu moindre).</p> <p><b>Après une épilation, n'oubliez pas de soulager votre peau avec des huiles végétales :</b> amande, olive, avocat, colza, noyau d'abricot...</p> <p><b>Et vos ongles ?</b> Fortifiez-les en les coupant le 1<sup>er</sup>, le 2, le 3 matin, le 4, le 5 matin, le 28, le 29 ou le 30 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 et le 13.</p> <p><b>Mal aux genoux ?</b> Un ancien traumatisme ou le surpoids sans doute. Mais pensez aussi à infection type Lyme invasive.</p> <p><b>Cataplasmes contre les rhumatismes :</b> écrasez des piments frais (pas trop piquants) dans de l'huile. Appliquez sur les zones douloureuses.</p> <p><b>Ne prenez ni citron (aussi autres agrumes) ni millepertuis si vous allez au soleil. Ils sont photosensibilisants : risque d'apparition de taches brunes.</b></p>
2	S	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
3	D	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
4	L	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
5	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
6	M	<b>Dernier quartier</b> & montante		Lune très favorable	
7	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
8	V	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
9	S	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
10	D	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
11	L	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
12	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
13	M	<b>Nouvelle Lune</b> & montante		Lune risquée ou défavorable	
14	J	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
15	V	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
16	S	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
17	D	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	<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 4, le 11, le 19, le 21, le 22 ou le 29. Mais uniquement si vous pouvez programmer l'intervention !</p> <p><b>Le basilic amplifie et régularise les règles insuffisantes. Dans le cadre d'un régime amincissant, il calme les fringales. Partout dans le monde, le basilic est un ingrédient majeur des philtres d'amour, cela est dû à sa réputation de plante aphrodisiaque. Découvrez notre bougie basilic dans la catégorie des bougies naturelles parfumées.</b></p> <p>L'aubergine accélère le métabolisme des protéines. Elle est aussi alcaline, ce qui permet d'abaisser l'acidité de l'organisme. Une fessette ronde à l'extrémité : l'aubergine contient plus de graines que de chair. Choisissez des fruits à fessette ovale.</p>
18	L	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
19	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
20	M	<b>Premier quartier</b> & descendante		Lune risquée ou défavorable	
21	J	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
22	V	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
23	S	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	<p>Pour préparer votre peau au soleil cet été, préparez-vous ce macérat de carotte. Coupez des carottes en rondelles, laissez sécher avant de les mettre dans un bocal. Couvrez d'huile d'olive ou d'huile de sésame. Fermez, couvrez d'un linge et laissez macérer pendant 3 semaines à la lumière dans un endroit tempéré (sans soleil direct) en secouant tous les jours. Filtrez et ajoutez quelques rondelles sèches. Laissez macérer 1 ou 2 semaines. Filtrez à nouveau, fermez et mettez en bouteille opaque. Conservez au frais et à l'abri de la lumière. Ce macérat nourrira votre peau avant d'aller au soleil. Et sera utile en après-soleil aussi !</p> <p><b>Bicarbonate de soude</b></p> <p>1 c. à c. dans un verre d'eau tiède pour soulager les brûlures d'estomac, les remontées acides ou les ballonnements.</p> <p>Bicarbonate de soude est alcalin. 1 c. à c. par jour dans un verre d'eau tiède pour limiter les risques de mycoses et de mauvaise haleine.</p> <p>Un verre de bicarbonate de soude comme assouplissant pour un linge plus doux.</p> <p>Mauvaises odeurs du frigo : laissez un ramequin de bicarbonate de soude en poudre.</p> <p>Dégraisser, désinfecter et désodoriser le lave-vaisselle : faites tourner votre machine sur le cycle rinçage avec un verre de bicarbonate de soude.</p> <p><b>La tomate est un anticancer reconnu. Elle soulage les rhumatismes et la constipation. Ses feuilles froissées soulagent les piqures d'insectes.</b></p>
24	D	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
25	L	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
26	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
27	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
28	J	<b>Pleine Lune</b> & montante		Lune risquée ou défavorable	
29	V	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
30	S	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	

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

### Préparez votre peau au soleil



**Les conseils pour n'engranger que les bienfaits des expositions au soleil sans cumuler les inconvénients, pour éviter une peau irritée, rouge ou douloureuse.**

- Boire beaucoup**
- Faire des gommages**
- S'exposer progressivement**
- Appliquer les crèmes solaires**
- Protéger vos lèvres, les cheveux**
- Utiliser des crèmes ou des huiles après chaque exposition**