





















Septembre

1	S	Lune décroissante & 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 7, le 17 matin ou le 18 matin.</p> <p>Ils sont fins, mous ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 1^{er}, le 2 matin, le 7 (+), le 27, le 28 ou le 29 matin.</p> <p>Ils ont tendance à fourcher ? Coupez-les le 5, le 6 ou le 7.</p> <p>Pour les colorations : la couleur tiendra mieux si vous la faites le 18 après-midi, le 19 ou entre le 21 et le 24.</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 5 après-midi, le 6, le 7 (+), le 8 ou le 9. Entre le 10 et le 17, la configuration est un peu moins bonne, mais meilleure qu'en fin de mois.</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 1^{er} ou le 2, le 27 après-midi ou entre le 28 et le 30. 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 le 3 après-midi, le 4 matin (+), le 9 (+) ou le 10.</p> <p>Le silicium est indispensable aux os, à la peau et aux articulations. Seule la forme végétale ou organique est assimilable par notre organisme.</p> <p>Honeysuckle (le chèvrefeuille) est l'éllixir floral destiné à ceux qui sont tristes et se réfugient dans la nostalgie du passé...</p> <p>Des chercheurs suisses viennent de prouver une évidence : être généreux augmente la sensation de bonheur et renforce l'optimisme.</p> <p>Il existe au moins 50 espèces de piments plus ou moins piquants. Il peut être jaune, vert, rouge, violet, long, rond ou pointu... Il accompagne les salades et les plats cuisinés. Le piment est un désinfectant intestinal. Il réduit le Candida albicans et protège des infections digestives et des rhumatismes. Le Candida est un champignon qui colonise les intestins. Pour le contrer, il faut limiter le gluten, le sucre et prendre des probiotiques.</p> <p>Quels que soient votre forme ou votre régime, n'oubliez pas de boire 2 à 3 tasses de tisane ou de de thé vert par jour. Essayez le Pu Erh ou le Oolong...</p>
2	D	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
3	L	Dernier quartier & montante		Lune risquée ou défavorable	
4	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
5	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
6	J	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
7	V	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
8	S	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
9	D	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
10	L	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
11	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
12	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
13	J	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
14	V	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
15	S	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
16	D	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
17	L	Premier quartier & 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 12, le 17, le 18, le 19, le 21, le 22, le 28. Mais uniquement si vous pouvez programmer l'intervention !</p> <p>L'hémochromatose se caractérise par une accumulation progressive de fer dans l'organisme. L'absorption du fer n'est plus régulée par le foie. En France, l'hémochromatose touche environ 400 000 personnes dont la moitié ne sait pas qu'elle est porteuse de la maladie. Les symptômes de l'hémochromatose se déclenchent à partir de 40 ans avec une destruction du pancréas, du foie ou du cœur. Parlez-en à votre médecin.</p>
18	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
19	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
20	J	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
21	V	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
22	S	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	<p>Entre le 27 et le 30, la période est favorable pour récolter les parties aériennes des plantes. Si, par exemple, vous avez des aphtes, pensez aux pétales de rose trémière. Le matin, avant midi mais après la rosée, récoltez une petite poignée de pétales. Déposez-les dans un grand bol, versez un demi-litre d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes, puis filtrez. Faites des bains de bouche avec cette infusion.</p> <p>En cas d'entorse, pour calmer la douleur, récoltez des pâquerettes, écrasez-les et appliquez-les sur votre cheville, maintenues par une bande. C'est magique !</p> <p>Le jus d'herbe d'orge est un concentré de vitamines et d'oligoéléments. Il facilitera votre cure minceur par un effet coupe-faim et détoxifiant.</p> <p>Riche en sels minéraux, le potimarron est délicieux en soupe. Il suffit de le couper en morceaux, de chauffer doucement puis d'écraser en purée. Le potimarron favorise la digestion. Il est recommandé aux personnes constipées, diabétiques ou souffrant de problèmes cardiaques.</p> <p>Riz et pommes sont la base d'un régime anti-hypertension très efficace. Mettez-les le plus suivent possible à vos menus.</p>
23	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
24	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
25	M	Pleine Lune & montante		Lune très favorable	
26	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
27	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
28	V	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
29	S	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
30	D	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»

Piment

On connaissait les vertus anti-cancer du piment. Une nouvelle étude laisse entendre que cette épice permettrait de vivre plus longtemps.

Piment

Le piment tire l'essentiel de ses vertus de la capsaïcine, le composé chimique qui lui donne son piquant et provoque la sensation de brûlure. Plus un piment est fort, plus il est riche en capsaïcine, plus il diminue l'appétit et aussi aide à « brûler » les graisses. Il est également riche en vitamines A, B6, C, E, K et PP. Le piment contient des antioxydants qui protègent nos cellules de vieillissement prématuré.



Que faire si ça pique trop ?

Si vous avez la bouche en feu après avoir croqué dans un piment ou goûté à un plat trop épicé, ne vous jetez surtout pas sur un verre d'eau ! En effet, la capsaïcine responsable de la saveur piquante n'est pas soluble dans l'eau... Vous devez boire un verre de lait, ou manger un morceau de fromage : c'est dans les matières grasses que la capsaïcine se dissout. Et si le lait ne suffit pas, tentez une petite cuillerée d'huile d'olive !