

# Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2018

## Octobre

1	L	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	<p><b>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</b></p> <p>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les le 4 après-midi et le 7, ou le 15 après-midi.</p> <p>Ils sont fins, mous ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 4 après-midi et le 7, le 24 ou le 25.</p> <p>Ils ont tendance à fourcher ? Coupez-les le 2 après-midi, le après-midi ou le 4 après-midi, le 5, le 6 ou le 7 matin, ou encore le 30.</p> <p>Pour les colorations : la couleur tiendra mieux si vous la faites entre le 18 et le 24, évitez le 22 après-midi.</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>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 2soir et le 9 matin. Meilleure date : le 4. En fin de mois, le 30 et surtout le 31 sont de bonnes dates aussi.</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 entre le 25 et le 28. 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 1<sup>er</sup>, le 6, le 7 ou le 8 après-midi.</p> <p>La quinine soulage les crampes mais peut avoir des effets indésirables : réactions allergiques graves ou troubles hématologiques.</p> <p>La châtaigne a une composition proche de celle du blé. Elle est reminéralisante et antianémique. Elle est très calorique.</p> <p>La gelée royale et la propolis, fabriquées par les abeilles ont des propriétés antibactériennes. Elles aident à renforcer les défenses naturelles.</p> <p>Pour ralentir Parkinson : coenzyme Q10, vitamines C, B9 et A, curcuma, spiruline, huile de périlla, papaye fermentée et glutathion.</p> <p><b>Si l'eczéma vous gratouille, essayez les cataplasmes de haricots blancs et croquez des haricots secs.</b></p> <p>Ne cuisinez jamais dans l'aluminium, surtout pas de papillotes ! Cela augmente les risques d'Alzheimer.</p> <p><b>Otites : imbibez un coton de jus ou d'huile essentielle de citron, placez-le à l'entrée</b></p>
2	M	<b>Dernier quartier &amp; descendante</b>		Lune risquée ou défavorable	
3	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
4	J	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
5	V	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
6	S	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
7	D	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
8	L	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
9	M	<b>Nouvelle Lune &amp; descendante</b>		Lune risquée ou défavorable	
10	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
11	J	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
12	V	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
13	S	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
14	D	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
15	L	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
16	M	<b>Premier quartier &amp; montante</b>		Lune risquée ou défavorable	
17	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
18	J	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
19	V	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
20	S	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
21	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
22	L	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
23	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
24	M	<b>Pleine Lune &amp; montante</b>		Lune très favorable	
25	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
26	V	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
27	S	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
28	D	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
29	L	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
30	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
31	M	<b>Dernier quartier &amp; descendante</b>		Lune risquée ou défavorable	

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 1<sup>er</sup>, le 15, le 18, le 19 ou entre le 25 et le 27. Mais uniquement si vous pouvez programmer l'intervention !

**Le chou, le navet, le radis et tous les crucifères protègent les voies digestives et sont riches en soufre.**

L'excès de certains composés soufrés (issus du vin ou de médicaments) entraîne allergies, maux de tête, démangeaisons, hypertension...

**Pour éviter les problèmes respiratoires, prenez l'habitude de sucer de la propolis et de manger régulièrement du miel.**

Infections urinaires : tisanes de busserole et jus de cranberry (au moins 1 verre par jour en prévention, 2 en cas de crise).

À partir du 25, la Lune est décroissante, configuration favorable pour aider les reins à éliminer. C'est donc le moment de faire une petite cure de racine de fenouil pendant 15 ours. La récolte doit se faire si possible l'après-midi, et ce mois-ci entre le 6 et le 9, ou encore mieux le 15. Comptez 25 g pour 1 litre d'eau froide. Mettez à chauffer dans une casserole émaillée jusqu'à ébullition et laissez bouillir pendant 2 minutes. Sous un couvercle, faites encore infuser 10 minutes avant de filtrer. Buvez 3 tasses par jour de cette décoction.

Pour épucher les châtaignes facilement, laissez-les toute une nuit au frigo avant de les plonger dans l'eau bouillante.

Infection dentaire ou abcès ? Mâchez un clou de girofle en attendant le rendez-vous chez le dentiste. C'est non agréable mais efficace.



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»

### Le tapioca ou le manioc

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

Le tapioca est le nom amérindien du manioc, c'est leur aliment de base. Composé principalement de féculé, le manioc, une fois cuit, se digère bien. Naturellement sans gluten, le tapioca conviendra à toute personne intolérante au gluten.



Grâce à sa richesse en fibres, il facilite le transit intestinal. Il calme les inflammations et fortifie l'organisme. Il est adoucissant et a un grand pouvoir nutritif, tonique et reminéralisant. La plante renferme du magnésium, du calcium, des vitamines B et C.