


# Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2018

## Novembre

1	J	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	<p><b>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</b></p> <p><b>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les le 1<sup>er</sup> et le 4 matin, le 11 matin, le 21 ou le 22, ou entre le 27 après-midi et le 30.</b></p> <p><b>Ils sont fins, mous ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 1<sup>er</sup> et le 4 matin ou entre le 27 après-midi et le 30.</b></p> <p><b>Ils ont tendance à fourcher ? Coupez-les le 1<sup>er</sup>, le 2 ou le 3, le 5, le 26, le 28, le 29 ou le 30.</b></p> <p><b>Pour les colorations : la couleur tiendra mieux si vous la faites entre le 12, le 14, le 15 matin ou entre le 16 et le 22 sauf le 19 matin.</b></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... 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 1<sup>er</sup> et le 7 ou entre le 26 et le 30. Meilleures dates : le 1<sup>er</sup>, le 27, le 28 ou le 29.</b></p> <p><b>Après une épilation, n'oubliez pas de soulager votre peau avec des huiles végétales : amande, olive, avocat, colza, noyau d'abricot...</b></p> <p><b>Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant entre le 23 ou le 24 matin, ou le 29 après-midi. 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 2 et le 6 matin, ou le 30.</b></p> <p><b>L'huile essentielle de sarriette soulage la fatigue, les douleurs et la mauvaise circulation. 5 gouttes très diluées dans de l'huile d'olive en massage sur les jambes. Faites d'abord un test de tolérance sur l'intérieur du poignet car cette essence est forte, pour ne pas dire caustique. En cas d'irritation insupportable suite à l'application d'une huile essentielle, savonnez et rincez abondamment. Évitez de t...</b></p>  <p><b>Bain minceur Pamplemousse de Paradis Des Savons</b></p>
2	V	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
3	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
4	D	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
5	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
6	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
7	M	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
8	J	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
9	V	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
10	S	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
11	D	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
12	L	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
13	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
14	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
15	J	Premier quartier & montante		Lune très favorable	
16	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
17	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
18	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	<p><b>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 2, le 5, le 18, le 12, le 14, le 21, ou le 30. Mais uniquement si vous pouvez programmer l'intervention !</b></p> <p><b>Cataplasme de carotte râpée pour les ulcères des jambes, l'impétigo et les cicatrices de furoncles.</b></p> <p><b>Verrues : appliquez du suc de chéloïdoine ou de sureau sans dépasser.</b></p> <p><b>Le Candida Albicans est un champignon naturellement présent dans les intestins. En excès, il provoque dérèglements et infections. Pour résorber le Candida, supprimez tous les sucres, l'alcool, les céréales, et réensemencez la flore intestinale avec des probiotiques.</b></p> <p><b>Libido des messieurs ou troubles menstruels des dames : massages à l'huile essentielle d'ylang-ylang sur les cuisses et le dos.</b></p> <p><b>Pour les champignons frais, préférez ceux des bois qui ont des teneurs plus importantes en micro-nutriments : chanterelle, pleurote ou bolet. Mincir : le champignon contient beaucoup de protéines qui augmentent la sensation de satiété tout en ralentissant la fonte musculaire.</b></p>
19	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
20	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
21	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
22	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
23	V	Pleine Lune & montante		Lune sans incidence	
24	S	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
25	D	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
26	L	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
27	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
28	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
29	J	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
30	V	Dernier quartier & descendante		Lune très favorable	

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»

### L'échinacée pour un hiver tranquille

Cette plante est réputée pour stimuler les défenses immunitaires. C'est maintenant qu'il faut en commencer une petite cure pour traverser l'hiver sans infections...

L'échinacée est disponible sous plusieurs formes en pharmacies, parapharmacies ou magasins de produits naturels : en plante séchée, en comprimés, en gélules, en teinture-mère... Une cure de 15 jours est suffisante pour prévenir les infections.



Outre la prévention des infections ORL, l'échinacée peut être employée pour limiter les effets indésirables de la radiothérapie, en particulier la chute du taux de globules blancs. En revanche, elle est contre-indiquée aux femmes enceintes et allaitantes, de même qu'en cas de maladies auto-immunes. Ne dépassez pas 2 semaines de cure.