

Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2018

Décembre

1	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	<p>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</p> <p>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les le 1^{er}, le 8 après-midi, le 9 matin, entre le 18 après-midi et le 20 ou entre le 25 et le 28 (26++).</p> <p>Ils sont fins, mous ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 1^{er} ou entre le 25 et le 28 (les 4 jours ++).</p> <p>Ils ont tendance à fourcher ? Coupez-les le 1^{er} ou entre le 2 après-midi et le 5, le 23 après-midi (++), le 26, le 28, le 30 après-midi ou le 31.</p> <p>Pour les colorations : la couleur tiendra mieux si vous la faites le 9 après-midi, le 10 matin, ou entre le 11 et le 14, le 16 matin, le 17 matin, entre le 18 et le 21 ou le 22 après-midi.</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 1^{er} et le 8 ou entre le 24 et le 31 avec une très bonne configuration lunaire entre le 1^{er} et le 3 et entre le 24 et le 30, et une configuration optimale le 2 matin, entre le 24 et le 26 ou le 29 matin.</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 27 ou 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 entre le 1^{er} et le 3, ou le 30.</p> <p>L'aloë vera est idéal pour la peau. En interne, c'est une panacée. Essayez d'en utiliser d'aloë vera bio.</p> <p>Abcs au sein : tremper pendant 5 minutes une feuille de chou dans de l'eau bouillante, puis la mettre aussi chaude que possible sur la peau.</p> <p>Contre les engelures : faites un bain de pieds tiède de 10 minutes, avec une décoction de 500 g de céleri pour 2 l d'eau bouillante.</p> <p>Contre les douleurs : massez les endroits douloureux avec un mélange de 3 gouttes d'huile essentielle de menthe dans un peu d'huile d'amande douce.</p>
2	D	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
3	L	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
4	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
5	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
6	J	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
7	V	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
8	S	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
9	D	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
10	L	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
11	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
12	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
13	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
14	V	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
15	S	Premier quartier & montante		Lune risquée ou défavorable	
16	D	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
17	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
18	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
19	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
20	J	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
21	V	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
22	S	Pleine Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
23	D	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
24	L	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
25	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
26	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
27	J	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
28	V	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
29	S	Dernier quartier & descendante		Lune très favorable	
30	D	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
31	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	

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 3, le 11, le 12, entre le 18 et le 21, le 27 ou le 28. Mais uniquement si vous pouvez programmer l'intervention !



Si la période des Fêtes vous stresse un peu, respirez l'huile essentielle de marjolaine vite-fait, à même flacon ouvert. Elle n'a pas d'égale pour vous rendre votre sérénité. Vous pouvez éventuellement la remplacer par la camomille romaine, parfaite aussi pour les enfants.

Bain relaxant et sensuel. Versez 30 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang dans 3 c. à s. de bicarbonate de soude à diluer sous le robinet.

N'oubliez pas la petite sieste avant une nuit blanche. Quand on est reposé, on s'amuse mieux et on contrôle plus facilement les excès de boisson et de nourriture.

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 bambou en cas de mal de dos

Parce qu'il est très riche en silice, le bambou peut aider celles et ceux que les maux de dos font régulièrement souffrir, en particulier le lumbago.

Dans les cosmétiques, on utilise le bambou pour ses propriétés apaisantes, hydratantes et reminéralisantes. Il est particulièrement recommandé pour hydrater et adoucir les peaux sèches et sensibles.



Comment l'utiliser ? On trouve le bambou sous forme de gélules, de poudre ou d'extrait glyciné de plante fraîche, à diluer dans de l'eau. Il est généralement conseillé d'en faire des cures de 3 semaines, au dosage indiqué par les fabricants.