





















Janvier

1	M	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 4 après-midi, le 15 ou le 16, ou entre le 21 après-midi et le 24 (22++).</p> <p>Ils sont fins, mous ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 2 après-midi, le 3 (++) ou le 4 matin, entre le 21 après-midi et le 24 ou entre le 29 après-midi et le 31 (22 et 31++).</p> <p>Ils ont tendance à fourcher ? Coupez-les le 1^{er} et le 4, ou entre le 22 et le 31.</p> <p>Pour les colorations : la couleur tiendra mieux si vous la faites le 7 après-midi et le 12, ou entre le 15 et le 19.</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 5, ou entre le 21 et le 31 (21, 22 et 24++).</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 23 et le 24. 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 5 (++) , le 25 ou le 26.</p> <p>Bain anti-eczéma aux huiles essentielles : 20 gouttes de mélaleuca (huile d'arbre à thé ou tea tree oil) dans 3 c. à s. de bicarbonate de soude à diluer sous le robinet.</p> 
2	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
3	J	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
4	V	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
5	S	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
6	D	Nouvelle Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
7	L	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
8	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
9	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
10	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
11	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
12	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
13	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
14	L	Premier quartier & montante		Lune très favorable	
15	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
16	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
17	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	<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 8, le 9, le 16, le 17, le 18, le 23, le 24 ou le 25. Mais uniquement si vous pouvez programmer l'intervention !</p> <p>Masques et soins intensifs pour les peaux acnéiques. Attention, pas de produits desséchants. Préférez plutôt notre savon anti-acné qui laisse la peau ultra douce toute en agissant sur les boutons d'acné.</p> <p>Savons aux huiles végétales - Savon anti-acné</p> 
18	V	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
19	S	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
20	D	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
21	L	Pleine Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
22	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
23	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
24	J	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
25	V	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
26	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
27	D	Dernier quartier & descendante		Lune très favorable	<p>Vous souffrez d'hyperhidrose plantaire ? Ou, plus prosaïquement, vous transpirez trop des pieds ? Dans ce cas, c'est le moment d'aller récolter des noix de cyprès (cônes), plutôt en fin de matinée, et de vous préparer ce bain de pieds : mettez 100 g de noix de cyprès dans 2 litres d'eau froide, faites bouillir pendant dix minutes puis infuser un quart d'heure. Filtrez, versez dans une bassine et trempez vos pieds pendant vingt minutes. Prenez un bain de pieds par jour. Pour ceux ou celle qui n'a pas de possibilité d'en cueillir les noix de cyprès utilisez notre sel de bain lavande.</p> <p>Contre le rhume : tisanes de pommes coupées en rondelles ou vin de sauge (infusez 20 g de sauge dans 10 cl de vin + 20 cl d'eau).</p> <p>Le Maitake (Grifola frondosa) aurait les mêmes propriétés que shitaké et serait aussi bénéfique pour lutter contre le diabète et l'obésité.</p> 
28	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
29	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
30	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
31	J	Lune décroissante & descendante		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»

Masque hydratant maison : avocat – citron

Quand notre peau manque de sébum, elle est déshydratée. Pour traiter une peau sèche et la réhydrater de l'intérieur, il faut boire beaucoup d'eau, faire des cures d'huile de bourrache (on les trouve en pharmacie en forme des capsules) et offrir à votre épiderme des masques hydratants maison



Masque hydratant maison : avocat – citron

Mixez la chair d'un demi-avocat avec le jus d'un demi-citron et 2 cuillerées à soupe de crème fraîche. Appliquez ce mélange sur votre visage sans oublier votre cou et votre décolletée en couche épaisse. Laissez agir le masque au moins 15 minutes avant rincer. Répétez le soin aussi souvent que possible.