






























# Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2019

## Avril

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 entre le 6 après-midi et le 8 (le 7 ++), ou entre le 13 après-midi et le 17 matin (très bonne configuration tous ces jours-là).</p> <p>Ils sont fins, mous ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 1<sup>er</sup> matin ou, si vous pouvez attendre un peu, le 22 ou le 23 (++).</p> <p>Ils ont tendance à fourcher ? Coupez-les le 19 après-midi et le 24 (le 21 après-midi ++).</p> <p>Pour les colorations : la couleur tiendra mieux si vous la faites entre le 6 après-midi et le 11.</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 le 12 après-midi, le 13 après-midi, le 14, le 15 matin ou entre le 19 après-midi et le 24 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 ? 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 24, ou entre le 26 et le 28.</p> <p>Évitez l'ananas en boîte, dont les composants ont été mis à rude épreuve, notamment la bromélaïne. (Contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives). La bromélaïne, enzyme de l'ananas, active la décomposition des protéines animales et accélère le processus de la digestion.</p> <p>N'oubliez pas cette règle de base pour lutter contre les allergies, le stress et le surpoids : pas de grignotage entre les repas !</p> <p>Bourdonnements d'oreilles : gingko biloba en comprimés ou mieux encore, en Teinture mère (20 gouttes, le matin dans un verre d'eau).</p> <p>Changez votre lit d'orientation si vous dormez mal. Essayez par exemple la tête au nord. Ou bien déplacez-le d'au moins un mètre.</p>
2	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
3	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
4	J	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
5	V	Nouvelle Lune & montante		Lune très favorable	
6	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
7	D	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
8	L	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
9	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
10	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
11	J	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
12	V	Premier quartier & descendante		Lune risquée ou défavorable	
13	S	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
14	D	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
15	L	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
16	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
17	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	<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 1<sup>er</sup>, entre le 8 et le 10, le 17 ou le 18, le 24 ou le 26. Mais uniquement si vous pouvez programmer l'intervention !</p> <p><b>Yeux qui brûlent : compresses d'infusion de bleuet sur les paupières ou tamponnez le tour des yeux (pas trop près) avec l'élixir du Suédois.</b></p> <p>Ne mettez jamais du beurre sur une brûlure. Laissez longtemps la peau sous l'eau tiède (et non froide). Puis tartinez de miel.</p> <p>Samedi, le 20 avril est un bon jour pour commencer une cure minceur.</p>
18	J	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
19	V	Pleine Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
20	S	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
21	D	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
22	L	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
23	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	<p>Si vous êtes sujet(te) aux palpitations, à l'anxiété, si vous souffrez d'insomnies, essayez la tisane d'aubépine. Faites infuser une cuillère à soupe de p étales dans une tasse d'eau bouillante pendant dix à quinze minutes. Buvez-en deux à trois tasses par jour. L'absence de toxicité permet d'en prendre sans risque sur une longue période.</p> <p>Des verrues ? En fin du mois la Lune est décroissante et dans son dernier quartier, c'est le moment de les traiter : cassez une tige de chélideine et déposez le suc orangé qui en sort sur votre verrue. Radical !</p> <p>Selon des chercheurs américains, manger des noix régulièrement limite les risques de cancer, de Parkinson et d'Alzheimer. Mais ne mangez que des noix bio.</p> <p>Rhumes, angines, aphtes : gargarismes de jus de citron chaud.</p> <p>Samedi, le 27 avril un autre jour propice pour entamer un régime minceur.</p> <p>Terminez vos massages en roulant la peau du dos entre les doigts. Si cela semble impossible, « décollez-la » en la pinçant à pleines mains.</p>
24	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
25	J	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
26	V	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
27	S	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
28	D	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
29	L	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
30	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	

Les informations dans cette rubrique sont inspirées du livre «Guide de la Lune 2019» d'éditions Marabout et en s'appuyant sur les données du magazine «Rebelle-Santé»

### Recette maison de déodorant efficace

Il vous faut :  
Huile de coco 43 ml ou 40 g, cire d'abeille  
4,50 g, HE de palmarosa 20 gouttes,  
bicarbonate de soude 30 g, vitamine E 6  
gouttes, maizena 16 g.



Dans un bain-marie faire fondre la cire d'abeille, ajouter l'huile de coco puis les gouttes de vitamine E. Une fois que l'ensemble a fondu, retirer le bain-marie et verser le bicarbonate de soude et la maizena. Mélanger. Ajouter pour finir l'HE. Mélanger à nouveau. Verser la préparation dans un pot. Conservation 3 mois.