


# Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2019

## Mai

1	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	<p>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</p> <p>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les entre le 10 après-midi et le 14 matin, ou encore le 21 matin.</p> <p>Ils sont fins, mous ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 19 ou le 20 (+), le 25 après-midi ou le 31.</p> <p>Ils ont tendance à fourcher ? Coupez-les entre le 19 et le 21.</p> <p>Pour les colorations : la couleur tiendra mieux si vous la faites le 6 après-midi, le 7 ou le 8.</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 9 et le 21, et de préférence le 9 après-midi, le 11, le 16 matin, le 17 (+++), le 19, le 20 ou le 21.</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 4 (+), le 24, le 25 ou le 31 (++).</p> <p>Ce mois de mai sera exceptionnel. Vous aurez la forme et envie de faire des tonnes de choses !</p> <p>Après le passage au micro-ondes, il reste moins de 5% des antioxydants contenus dans les brocolis. La cuisson à la vapeur en préserve 90% !</p> <p>Les feuilles de châtaigner se récoltent au printemps. Séchées, elles sont utilisées en infusion pour soulager les problèmes respiratoires.</p> <p><b>Douleurs musculaires : épluchez trois bulbes d'ail, pilez. Mélangez dans un demi-litre de vinaigre de cidre, laissez macérer, filtrez avant de vous masser.</b> Depuis la plus haute antiquité, les vertus de l'ail (vermifuges, anti-infectieuses, antidépresseuses...) sont vantées par les médecins.</p> <p><b>Lundi le 13 commencez votre cure d'été pour affronter les chaleurs et le soleil.</b> Lutte contre les jambes lourdes et aidez votre peau à s'hydrater. Pour votre peau et vos jambes : hamamélis + ginkgo + vitamines A et C. Le soir : tisanes de vigne rouge ou d'aubépine.</p>
2	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
3	V	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
4	S	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
5	D	Nouvelle Lune & montante		Lune très favorable	
6	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
7	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
8	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
9	J	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
10	V	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
11	S	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
12	D	Premier quartier & descendante		Lune sans incidence	
13	L	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
14	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
15	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
16	J	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
17	V	Lune croissante & descendante		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 6, le 7, le 13, le 15, le 21, le 24, le 25 ou le 31. Mais uniquement si vous pouvez programmer l'intervention !</p> <p><b>Vendredi le 17 faites chauffer la cire ! Jusqu'au 19, période très favorable pour une épilation « sérieuse » ! Les jours également parfaits pour une manucure et une pédicure.</b></p> <p>Depuis des siècles, la bardane est réputée pour soigner les maladies de la peau en interne (tisanes), en externe (cataplasmes). En cas d'ulcères variqueux : massez vos jambes avec de l'huile d'olive dans laquelle auront</p>
18	S	Pleine Lune & descendante		Lune très favorable	
19	D	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
20	L	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
21	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
22	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
23	J	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	<p><b>Le tribulus Terrestris est une plante africaine (en compléments alimentaires) qui stimule la testostérone et donc la libido masculine.</b></p> <p><b>L'infusion de pensée sauvage est un excellent dépuratif qui peut venir à bout des eczémas récalcitrants et du psoriasis.</b></p> <p>Pour faire fuir les moustiques, mettez quelques gouttes d'huile essentielle de géranium sur votre oreiller ou utilisez notre bougie à la citronnelle. (Dans la catégorie des bougies parfumées naturelles).</p>  <p>Taches brunes : essayez le jus de citron ou d'oignon ou frottez avec du persil.</p> <p><b>Contre les migraines et céphalées : cataplasmes de cerises sur le front. Nettoyez avec un citron coupé en deux.</b></p>
24	V	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
25	S	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
26	D	Dernier quartier & montante		Lune très favorable	
27	L	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
28	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
29	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
30	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
31	V	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	

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»

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»

Les plantes médicinales récoltées en Lune décroissante et montante ont des propriétés accrues. C'est le moment de profiter des vertus antitussives et calmantes du coquelicot : cueillez, le matin après la rosée, 200 g de pétales, faites-les infuser 10 mn dans 200 ml d'eau bouillante, filtrez le jus, ajoutez le même poids de sucre, faites cuire jusqu'à ébullition, laissez frémir 5 mn puis refroidir. Conservez ce sirop dans une bouteille en verre au réfrigérateur.



Contre la toux : 1 c. à soupe 4 fois par jour.

Pour mieux dormir : 1 c. à soupe dans une tasse d'eau chaude après le dîner.