

Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2020

Janvier

1	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	<p>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</p> <p>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les le 5, le 6, le 11 après-midi, le 12, le 13 matin (++), le 14 ou le 15..</p> <p>Ils sont fins ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 11 après-midi, le 12, le 13 matin, le 14 ou le 15 ou encore le 20 ou le 21.</p> <p>Petite coupe pour renforcer vos cheveux, et soins naturels (argile, huile d'olive etc.) pour les rendre plus souples et qu'ils accrochent mieux la lumière.</p> <p>Pour les colorations : la couleur tiendra mieux si vous le faites le 1^{er}, le 2, le 3 après-midi, entre le 4 et le 9, ou le 26, le 27, le 29 ou le 30.</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 11 et le 22 (les 11 après-midi, 12, 13 et 17 étant les meilleures dates).</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 ? Faites-les en les coupant le 13 après-midi ou le 17 après-midi. Dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent entre le 14 et le 16, ou entre le 22 et le 24 (++).</p> <p>Les compléments alimentaires sont des substances naturelles qui permettent de lutter contre le vieillissement, la fatigue et de renforcer vos défenses naturelles. Parmi les compléments alimentaires, on trouve les vitamines, les oligo-éléments, les acides aminés et bien d'autres produits souvent très efficaces.</p> <p>Bain anti-eczéma aux huiles essentielles : 20 gouttes de mélealeuca dans 3 c. à soupe de bicarbonate de soude à diluer sous le robinet.</p> <p>Le sel de céleri est du sel additionné d'extrait des fruits ou des graines de céleri, séchées et broyées. Pour assaisonner le poisson et les légumes.</p> <p>Le samedi 11 janvier la Lune est décroissante et descendante. C'est un bon moment pour débiter le régime. Pour mincir rapidement, interdisez -vous le blé et l'orge. Aussi ce sont des bonnes dates pour les éliminer les toxines (reins / foie) par des tisanes diurétiques (pissenlit, ortie, bouleau...).</p>
2	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
3	V	Premier quartier & montante		Lune très favorable	
4	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
5	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
6	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
7	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
8	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
9	J	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
10	V	Pleine Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
11	S	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
12	D	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
13	L	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
14	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
15	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
16	J	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
17	V	Dernier quartier & 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 8, le 14, le 15, le 16 ou le 22. Mais uniquement si vous pouvez programmer l'intervention !</p> <p>Pour éliminer l'acné et les problèmes de peau liés aux infections, évitez les produits laitiers (même allégés), les charcuteries, l'alcool et les sucreries. Et, bien sûr, utilisez les produits lavants adaptés comme notre savon anti-acné à l'huile d'arbre à thé aux propriétés désinfectants.</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>Aphtes et maux de gorges... Faites des gargarismes et des bains de bouche de décoction de feuilles de carottes.</p> <p>La configuration lunaire est propice du 24 au 26 pour accentuer l'effet énergisant d'un massage aux huiles essentielles. Profitez-en ! Trois fois chaque jour, massez-vous le bas du dos ou faites-vous masser le long de la colonne vertébrale avec ce mélange : 2 gouttes d'HE de bois de rose, 2 gouttes d'HE de néroli et 2 gouttes d'HE de petit grain bigaradier dans 6 gouttes d'huile végétale d'arnica. Appliquez ensuite sur la face interne des poignets et respirez profondément.</p> <p>Avant et après la récolte, les citrons sont aspergés de produits phytosanitaires. Préférez les agrumes avec un label bio.</p> <p>Depuis la plus haute antiquité, les vertus de l'ail (vermifuges, anti-infectieuses, antidépressives...) sont vantées par les médecins.</p> <p>Abcès, plaies récentes, ulcères des jambes, brûlures, furoncles, dartres et impétigo... Sachez que le cataplasme de carotte râpée pourrait vous aider.</p> <p style="text-align: center;">Bonne année 2020 !</p>
18	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
19	D	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
20	L	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
21	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
22	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
23	J	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
24	V	Nouvelle Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
25	S	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
26	D	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
27	L	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
28	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
29	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
30	J	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
31	V	Lune croissante & 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»

Recettes naturelles contre les pellicules

Certains produits de votre cuisine, jardin ou trousse à médicaments peuvent vous aider à lutter efficacement contre les pellicules. Voici quelques recettes :

1, Beurre de noix de coco est très nourrissant et permet de réduire la quantité de pellicules. Appliquez une petite quantité d'huile légèrement réchauffée sur votre cuir chevelu, massez et laissez agir le plus longtemps possible, entre 15 minutes et une nuit entière. Rincez abondamment, et faites plusieurs shampoings pour l'éliminer entièrement.



2, Le niveau d'acidité du vinaigre de cidre permet d'inhiber la production de pellicules. Diluez un verre de vinaigre avec un verre d'eau, appliquez le mélange sur votre crâne et laissez poser pendant un quart d'heure puis utilisez votre shampoing habituel. Ce produit est plus facile à rincer que l'huile de coco, mais il risque de laisser une légère odeur sur vos cheveux pendant quelques heures.

3, Si vous avez des cheveux plutôt secs utilisez 30 gouttes d'HE de mélealeuca dans 50 ml d'huile d'olive. Frictionnez avant shampoing, laissez agir puis rincez et lavez vos cheveux.