

















Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2020

Mars

1	D	Premier quartier & 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 6 après-midi, le 7, le 8 ou le 9. Ou encore le 27 ou le 28.</p> <p>Ils sont fins ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 14 après-midi ou le 15.</p> <p>Si vos pointes sont fourchues. Coupez-les le 10 après-midi, le 11 matin, le 12 après-midi, le 13, le 14, le 15 ou le 17 matin.</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, le 4 matin, le 25 après-midi, le 27, le 28, le 29, le 30 ou le 31 matin.</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 5 et le 15, les meilleures dates étant entre le 10 et le 12 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 entre le 10 et le 11. Dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent entre le 17 et le 21 matin.</p> <p>Les vertus amincissantes et anticancéreuses des algues sont connues depuis longtemps. On en trouve dans les magasins bio et parapharmacies.</p> <p>Riche en vitamine C et en bromélaïne, l'ananas devrait être consommé régulièrement, surtout par les personnes âgées. Attention cependant aux aphtes.</p> <p>Yeux qui brûlent : compresses d'infusion de bléuet sur les paupières.</p> 
2	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
3	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
4	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
5	J	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
6	V	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
7	S	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
8	D	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
9	L	Pleine Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
10	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
11	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
12	J	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
13	V	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
14	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
15	D	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
16	L	Dernier quartier & descendante		Lune sans incidence	
17	M	Lune décroissante & montante		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 3, entre le 17 et le 20, le 27 ou le 30. Mais uniquement si vous pouvez programmer l'intervention !</p> <p>La richesse de la prêle en silice organique fait de cette plante un excellent reminéralisant. En cas de fracture, de tendinite ou d'ongles fragiles.</p> <p>Le maitake (Grifola frondosa) aurait les mêmes propriétés que le shiitake et serait aussi bénéfique pour lutter contre le diabète et l'obésité.</p> 
18	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
19	J	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
20	V	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
21	S	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
22	D	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
23	L	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	<p>Vous toussiez ? Votre intestin est paresseux ? Cueillez des violettes. Mettez 3 poignées de pétales dans un bocal et couvrez d'eau bouillante. Recouvrez l'ouverture et laissez macérer une dizaine d'heures. Filtrez en pressant bien les pétales. Ajoutez du sucre en poudre 2 fois le poids votre tisane. Remettez sur le feu doux dans un bain-marie, et laissez épaissir jusqu'à ce que ça ressemble à un sirop. Conservez dans un flacon bouché. Prenez -en 3 ou 4 c. à café par jour.</p> <p>Le magnésium est indispensable à l'organisme. Il faut préférer le citrate de magnésium ou bien du magnésium d'origine marine. Forme nocive de magnésium, le stéarate de magnésium est un aditif alimentaire qu'on retrouve même dans l'encapsulation des compléments alimentaires bio. C'est un acide gras saturé non autorisé dans l'UE, mais utilisé dans les comprimés, les gélules et certaines confiseries. Bien vérifier la non présence de cet aditif avant de manger les produits.</p> <p>Le haricot vert soulage le foie et les rhumatismes, diminue la fatigue.</p> <p>Parmi les plantes médicinales bonnes pour tout : ortie, sureau, angélique, pissenlit. Prenez-les en tisanes, en soupes, en confitures.</p>
24	M	Nouvelle Lune & montante		Lune très favorable	
25	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
26	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
27	V	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
28	S	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
29	D	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
30	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
31	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	

Les informations dans cette rubrique sont inspirées du livre « Guide de la Lune 2020 » d'éditions Marabout et en s'appuyant sur les données du magazine « Rebelle-Santé »

Les cheveux et les ongles en parfaite santé

Le magnésium intervient dans plusieurs étapes de la formation des cheveux et des ongles. Il protège les cellules et la cystéine du stress oxydant. Aussi il participe au transfert cellulaire du glucose nécessaires à la synthèse et à la croissance des ongles et des cheveux.



Faites le plein de magnésium pour vos ongles et vos cheveux ! Les aliments favorables : amande, noix de cajou, noisette, noix, chocolat noir...