

































Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2020

Avril

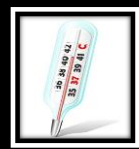
1	M	Premier quartier & montante		Lune risquée ou défavorable	<p>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</p> <p>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les entre le 3 et le 6, le 24 après-midi ou le 30 après-midi.</p> <p>Ils sont fins ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 11 ou le 12, ou le 16 matin.</p> <p>Si vos pointes sont fourchues. Coupez-les le 9 après-midi, entre le 10 et le 12, ou le 13 après-midi.</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 24 après-midi, le 25, le 26, le 27 matin ou le 28.</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 2 et le 13, la meilleure date étant le 8.</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 8. Dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent entre le 13 après-midi et entre le 14 et le 17.</p> <p>Contre les douleurs musculaires, épluchez trois bulbes d'ail, pilez. Mélangez dans un demi-litre de vinaigre de cidre, laissez macérer, filtrez avant de vous masser.</p> <p>Pour éviter Alzheimer, mangez du cassis, frais ou en compléments alimentaires et mangez des noix ou des amandes.</p> <p>Les feuilles de châtaigner se récoltent au printemps. Séchées, elles sont utilisées en infusion pour soulager les problèmes respiratoires.</p> <p>Depuis des siècles, la bardane est réputée pour soigner les maladies de la peau en interne (tisanes, en externe (cataplasmes). Ulcères variqueux : massez vos jambes avec de l'huile végétale dans laquelle auront macéré des feuilles fraîches de bardane.</p> <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, ou entre le 14 et le 17. Mais uniquement si vous pouvez programmer l'intervention ! Vu la situation actuelle des restrictions à cause de coronavirus, vaut mieux de programmer vos interventions chirurgicales plus tard.</p> <p>Eczéma de l'oreille : badigeonnez avec un mélange de propolis et d'huile d'olive.</p> <p>Un excès de banane constipe. Pas plus d'une par jour !</p>  <p>Chute des cheveux ? Pellicules ? Essayez ce masque lotion à base d'orties. Cueillez une bonne poignée d'orties et passez-les au mixeur. Ajoutez un peu de miel et diluez avec un peu d'eau afin d'obtenir une pâte pas trop épaisse, genre pâte à crêpes, que vous pourrez facilement mettre sur votre cuir chevelu. Entourez votre tête de film étirable et d'une serviette. Gardez dix minutes, puis procédez à votre shampoing habituel.</p> <p>Commencez une cure d'été pour affronter les chaleurs et préparer sa peau, lui faciliter une bonne hydratation ou lutter contre les jambes lourdes. Cure d'été : hamamélis + ginkgo + vit. C + vit. A. Le soir : tisanes de vigne rouge ou d'aubépine.</p>  <p>Varices ou rhumatismes : cataplasmes de chou rouge ou vert. Écrasez les feuilles avec vos paumes ou un rouleau à pâtisserie.</p>
2	J	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
3	V	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
4	S	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
5	D	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
6	L	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
7	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
8	M	Pleine Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
9	J	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
10	V	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
11	S	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
12	D	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
13	L	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
14	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
15	M	Dernier quartier & montante		Lune très favorable	
16	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
17	V	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
18	S	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
19	D	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
20	L	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
21	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
22	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
23	J	Nouvelle Lune & montante		Lune très favorable	
24	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
25	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
26	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
27	L	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
28	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
29	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
30	J	Premier quartier & descendante		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 »

Lutter contre la fièvre à l'aide des plantes naturelles

Infusion d'achillée millefeuille : 30 g de fleurs et feuilles séchées dans 1 L d'eau frémissante à laisser infuser 5 min. Buvez 3 à 4 fois par jour, entre les repas.

Décoction de bouleau blanc ou de saule blanc : 1 poignée d'écorce pour 1 L d'eau froide. Faire bouillir pendant 5 min, puis laisser infuser 10 min. Filtrez. Buvez 2 à 3 tasses par jour.



Macération à froid de reine-des-prés : 50 g de sommités fleuries dans 1 L d'eau. Macérer pendant 12 h dans un récipient couvert à l'abri de la lumière. Buvez 4 à 5 tasses de cette tisane froide dans la journée.

Infusion de sureau ou de tilleul : faire bouillir 1 L d'eau, retirer du feu et ajouter 1 poignée de fleurs de sureau. Infuser 10 min et boire dans la journée entre