

# Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2020

## Mai

1	V	Lune croissante & descendante		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 1<sup>er</sup> et le 3, ou entre le 28 et le 31.</p> <p>Ils sont fins ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 8 ou le 9, le 14, le 20 après-midi ou le 21 matin.</p> <p>Si vos pointes sont fourchues. Coupez-les le 7 après-midi, le 8 ou le 9.</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 ou le 25.</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 le 3 après-midi, le 6 matin ou entre le 8 et le 10.</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 10 après-midi ou le 11. Dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent le 12, le 13 ou le 14 matin, le 20 après-midi, le 21 ou le 22.</p> <p>Évitez l'ananas en boîte, dont les composants bienfaiteurs ont été mis à rude épreuve, notamment la bromélaïne. La bromélaïne, enzyme de l'ananas, active la décomposition des protéines animales et accélère le processus de la digestion.</p> <p>Le bacopa, plante indienne, stimule la mémoire et les capacités intellectuelles.</p> <p>Recette anti-maux de tête à base d'angélique. Pendant 15 jours au soleil, faites macérer 100 g de racine d'angélique, 100 g de lavande, 100 g de camomille dans 1 L d'huile d'olive vierge. Massez vos tempes 3 fois par jour.</p> <p>Contre les migraines, utilisez l'huile essentielle de lavande ou celle de camomille matricaire diluée dans de l'huile végétale en massage sur les tempes.</p> <p>Les chercheurs ont démontré que la diffusion d'HE de romarin améliorerait nettement la mémoire et la concentration chez les enfants.</p> <p>Le mercredi 13 est le meilleur moment du mois pour commencer votre cure minceur. Buvez beaucoup d'eau par petites quantités. Limitez le café qui appelle le sucre.</p> <p>En Lune décroissante et de préférence pendant le dernier quartier, la période est favorable si vous voulez vous débarrasser de vos verrues. Faites-les disparaître en posant dessus une goutte pure d'HE de laurier noble (test de tolérance à faire avant : appliquez sur le coude 1 goutte diluée dans de l'huile végétale et attendez 24 ou 48 h. Si vous n'avez aucune réaction, c'est que vous n'êtes pas allergique).</p> <p>Pour détoxifier, c'est la guerre ; il faut agir avec stratégie selon 4 axes : assainir, drainer, éliminer, reconstruire. Utilisez de l'ail à hautes doses ou un concentré de pépins de pamplemousse pour assainir. Le matin de préférence. Buvez souvent à petites gorgées.</p> <p>L'infusion de pensée sauvage est un excellent dépuratif qui peut venir à bout des eczémas récalcitrants et du psoriasis.</p> <p>Mycoses entre les doigts de pied : appliquez de l'HE d'arbre à thé et nettoyez avec notre savon anti acné qui lui est à base de cette huile essentielle.</p> <p>Vous avez souvent de herpès labial, qui se manifeste par ce que l'on appelle des « boutons de fièvre » ? la rhubarbe, excellent remède contre cette affection très contagieuse, poussez-en ce moment dans les jardins. Profitez-en pour en faire des provisions, coupez des tronçons de tige et mettez-les au congélateur. Vous aurez sous la main toute l'année de quoi vous soigner. Dès les premiers picotements, passez doucement la rhubarbe sur l'endroit douloureux. Ça marche évidemment aussi avec de la rhubarbe fraîchement coupée.</p> <p>La saison des moustiques est de retour. Pour mieux se protéger : bougie à la citronnelle ou 5 gouttes d'HE de géranium sur une soucoupe feront fuir les moustiques.</p> <p>Ajoutez des pétales de souci dans vos salades : c'est décoratif, délicieux et excellent pour la santé !</p> 
2	S	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
3	D	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
4	L	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
5	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
6	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
7	J	Pleine Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
8	V	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
9	S	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
10	D	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
11	L	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
12	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
13	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
14	J	Dernier quartier & montante		Lune très favorable	
15	V	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
16	S	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
17	D	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
18	L	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
19	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
20	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
21	J	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
22	V	Nouvelle Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
23	S	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
24	D	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
25	L	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
26	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
27	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
28	J	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
29	V	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
30	S	Premier quartier & descendante		Lune très favorable	
31	D	Lune croissante & 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»

### Pourquoi se laver les mains ? Mais le savon dans tout ça ???

Rappelons qu'on touche toutes sortes des choses avec nos mains : des surfaces infectées, d'autres mains, notre visage... on tousses dedans, on se gratte le nez, on se gratte d'autres trucs... Elles sont souvent bien plus sales qu'on ne le croit et véhiculent toutes sortes de saletés. Donc, lavons-les avec du savon, et avec du savon de QUALITÉ !

