

Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2020

Juin

1	L	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	<p>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</p> <p>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les entre le 24 et le 27.</p> <p>Ils sont fins ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 6 dans la matinée, le 17 ou le 18.</p> <p>Si vos pointes sont fourchues. Coupez-les le 6 matin ou le 7.</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 : pas de très bonnes dates. En revanche, évitez si possible le 3, le 5, le 6, le 21, le 23 et le 30, les dates particulièrement défavorables.</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 1^{er} et le 7, ou entre le 22 et le 30.</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 7 et le 11. Très bonnes dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent : entre le 17 et le 20.</p> <p>La tisane de chèvrefeuille soigne l'asthme et les problèmes pulmonaires : 2 c. à soupe de fleur sèche dans ½ litre d'eau, à boire matin et soir. Une décoction se prend en gargarisme contre les aphtes et les angines : 4 c. à soupe dans 1 litre d'eau, laissez bouillir 5 min.</p> <p>Nausée ? Diarrhée ? Ballonnements ? Gaz ? Le charbon actif absorbe les particules toxiques. De préférence sous forme de poudre : 1 c. à café dans un verre d'eau. Ne pas utiliser le charbon actif en cas de traitement antibiotique, il en réduit l'action. Évitez aussi si vous prenez un contraceptif oral. Pour la peau : savon au charbon actif.</p>  <p>Le basilic amplifie et régularise les règles insuffisantes. Dans le cadre d'un régime amincissant, il calme les fringales. Partout dans le monde, le basilic est un ingrédient</p> <p>Pour avoir toute l'année sous la main une plante utile contre les affections respiratoires, récoltez dès maintenant le lierre terrestre (la meilleure configuration lunaire pour le faire : entre le 8 et le 20 pour plus grande concentration en propriétés médicinales et meilleure conservation). Très commun, il est facile à reconnaître avec ses petites fleurs violettes, ses petites feuilles en forme de cœur, crénelées, et son parfum de menthe-citron lorsqu'on froisse ses feuilles. Faites sécher la plante entière dans un lieu sec, bien aéré, à l'abri du soleil. L'idéal est de suspendre vos bouquets avec des pinces à linge sur un fil. Quand le tout est sec, conservez-les dans un sac papier ou en tissu. Recette pour une tisane : faites infuser 30 min 1 c. à café de plante sèche. Buvez de 1 à 3 tasses par jour pendant 3 à 7 jours consécutifs.</p> <p>Tisanes de tilleul en cas de difficultés d'endormissement.</p> <p>Un bain relaxant : 5 gouttes d'huile essentielle de ravensare dans 1 c. à soupe de bicarbonate de soude à laisser sous le robinet de votre baignoire. Si non, choisissez une boule de bain à base d'huile d'avocat et aux différentes huiles essentielles. Click sur le texte.</p> 
2	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
3	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
4	J	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
5	V	Pleine Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
6	S	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
7	D	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
8	L	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
9	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
10	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
11	J	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
12	V	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
13	S	Dernier quartier & montante		Lune très favorable	
14	D	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
15	L	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
16	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
17	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
18	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
19	V	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
20	S	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
21	D	Nouvelle Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
22	L	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
23	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
24	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
25	J	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
26	V	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
27	S	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
28	D	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
29	L	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
30	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	

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»

Recette d'un gel désinfectant maison pour les mains

Dans un flacon de 250 ml, mélangez :

- Alcool à 70° 190 ml,
- Gel d'aloé vera 50 ml,
- Huile essentielle de laurier noble ou arbre à thé, ou eucalyptus 15 gouttes,
- Huile végétale de votre choix (amande douce, tournesol, olive etc.).

