


































Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2020

Juillet

1	M	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 le 22, le 23 ou le 24.</p> <p>Ils sont fins ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 14 ou le 15.</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>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 4 matin, le 20, le 21, le 22, le 24 matin, le 25 matin ou le 31 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 5 et le 8. Très bonnes dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent : entre le 14 et le 18 matin.</p> <p>Le millepertuis soulage durablement de la dépression. Ne prenez ni citron ni millepertuis si vous allez au soleil. Ils sont photosensibilisants : risque d'apparition de taches brunes.</p> <p>Excellente période pour démarrer une cure minceur.</p> <p>Massages et cures de vigne rouge contre les problèmes circulatoires (jambes lourdes, varices).</p> 
2	J	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
3	V	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
4	S	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
5	D	Pleine Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
6	L	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
7	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
8	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
9	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
10	V	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
11	S	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
12	D	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
13	L	Dernier quartier & montante		Lune sans incidence	<p>Vous devez prendre rendez-vous pour une intervention chirurgicale qui n'a pas de caractère d'urgence ? Si vous avez le choix, privilégiez ces dates-ci : le 6, le 7, le 8, entre le 14 et le 17, le 23 ou le 24. La cicatrisation et la récupération peuvent être plus rapides, c'est tout. Donc pas d'inquiétude si on vous propose un rendez-vous à une date différente. Mieux vaut un bon chirurgien qu'une bonne date !</p> <p>Gommage rafraîchissant : 2 c. à s. de flocons d'avoine + ¼ yaourt + 1 pincée de sel fin. Laissez sécher 10 minutes. Rincez au citron.</p> <p>Pour blanchir les dents, brossez-les avec de la pulpe de citron. Puis frottez avec du bicarbonate de soude car le citron peut déminéraliser l'émail.</p>
14	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
15	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
16	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
17	V	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
18	S	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
19	D	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
20	L	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
21	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
22	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
23	J	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
24	V	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
25	S	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
26	D	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
27	L	Premier quartier & descendante		Lune très favorable	<p>Yeux fragiles ? Essayez le bleuet. C'est l'ami attitré des yeux, employé depuis toujours pour les soigner. Il se révèle précieux pour lutter contre la conjonctivite.</p>  <p>Mettez une c. à café de fleurs de bleuet séchées dans 10 cl d'eau froide et portez à ébullition. Retirez du feu dès les premiers bouillons et laissez infuser dix minutes avant de filtrer. Attendez que cette décoction tiédisse avant de l'employer en bains d'yeux avec une ceillière.</p> <p>Si vous êtes au bord de la mer, ramassez du varech pour, le soir, vous en faire des frictions anticellulite sur les cuisses. On se lave avec le savon anticellulite.</p> <p>Les champignons, sont très concentrés en vitamines D, K et B3.</p> <p>Le céleri, antiseptique et diurétique, élimine les infections urinaires et les douleurs rhumatismales.</p>
28	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
29	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
30	J	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
31	V	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»

Soin cheveux gras à l'huile essentielle de romarin

Pour un effet anti-gras immédiat et une régulation de la production de sébum sur le plus long terme.

1 tasse à café d'argile verte, 1 tasse à café d'hydrolat de romarin à verbénone, 2 c. à café de vinaigre de cidre, 5 gouttes d'HE de romarin à verbénone, 5 gouttes d'HE de romarin à cinéole, 2 gouttes d'HE de genévrier, 2 gouttes d'HE d'ylang-ylang.



Mélangez tous les ingrédients pour obtenir une pâte bien lisse. Répartissez la réparation sans attendre sur l'ensemble du cuir chevelu en couvrant les racines. Couvrez-vous la tête d'un bonnet de douche et patientez au moins d'une quinzaine de minutes avant faire votre shampoing. Rincez très soigneusement.