




Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2020

Août

1	S	Lune croissante & 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 le 1^{er} matin, le 20 ou le 28.</p> <p>Ils sont fins ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 10, le 11 ou le 17.</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 se tiendra mieux si vous la faites le 3 matin, le 29 matin, le 30 ou le 31.</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 16 et le 18, le 19 matin, le 21, le 22 matin, le 23 matin ou le 27.</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 4. Très bonnes dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent : entre le 10 et le 14 matin.</p> <p>Mardi 4 Août est une bonne journée pour attaquer une cure minceur.</p> <p>Pour un bain relaxant, 10 gouttes d'huile essentielle de bois de cèdre dans une c. à soupe de bicarbonate de soude à laisser sous le robinet de votre baignoire.</p> <p>Pour rappel : la tique est un vecteur d'une maladie de plus en plus fréquente, la maladie de Lyme. En effet, certains insectes et les tiques transmettent une bactérie, la borrelia. Avant la balade dans les bois, frottez les pattes de votre chien et le bas de vos pantalons avec du fenouil ou de l'ail. Dans vos chaussures, mettez des semences de fenouil.</p> 
2	D	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
3	L	Pleine Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
4	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
5	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
6	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
7	V	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
8	S	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
9	D	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
10	L	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
11	M	Dernier quartier & montante		Lune très favorable	
12	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
13	J	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
14	V	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
15	S	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
16	D	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
17	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
18	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
19	M	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
20	J	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
21	V	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
22	S	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
23	D	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
24	L	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
25	M	Premier quartier & descendante		Lune très favorable	
26	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
27	J	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
28	V	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
29	S	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
30	D	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
31	L	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»

Soins avec la reine-des-prés

Sirop de fleurs de sureau
 Pour 3 bouteilles d'environ 750 ml : 30 belles ombelles de sureau, 2,5 kg de sucre, 500 gr de citrons bio (vous allez les utiliser avec la peau), 500 ml d'eau.
 Dans une casserole alternez des couches successives des ombelles et le sucre. Couvrez le tout d'une couche de citrons que vous aurez coupés en tranches d'épaisseur moyenne. Portez 1/2 L d'eau à ébullition et versez-la sur le contenu de la casserole. Ne remuez pas, couvrez la casserole d'un linge et laissez-la à température ambiante. Tous les jours durant une semaine remuez le contenu. Filtré en pressant bien les citrons afin d'en extraire le maximum de jus. Portez le jus à ébullition quelques minutes et mettez en bouteilles. Conservez 1 an dans le réfrigérateur. Utilisez en boisson fraîche ou en nappage de glace ou dans une salade de fruits.



Infusion
 Dans une tasse de thé d'eau frémissante, ajoutez 1 c. à café de fleurs et couvrez. Laissez infuser 10 minutes puis filtrez. Buvez trois tasses loin des repas.