





Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2020

Octobre

1	J	Pleine Lune & montante		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 11 et le 14, le 21 ou le 31.</p> <p>Ils sont fins ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 3 ou le 4, ou entre le 11 et le 14.</p> <p>Si les pointes de vos cheveux sont fourchues : coupez-les le 10 matin, le 11 matin, entre le 12 et le 14, ou le 15 matin. Ils repousseront moins vite.</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 1^{er}, le 22 matin, entre le 24 et le 27, ou le 29.</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 10 et le 21 (meilleures dates le 11 et le 12).</p> <p>Après une épilation, n'oubliez pas de soulager votre peau avec des huiles végétales : amande, olive, avocat, coïza, noyau d'abricot...</p> <p>Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant entre le 4 et le 8. Très bonnes dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent : entre le 13 et le 16.</p> <p>Le 1^{er} octobre est une bonne journée pour démarrer un régime.</p> <p>Contrairement à une idée reçue, les mycoses s'attrapent rarement dans les piscines. Elles surviennent avec un excès de candida albicans. C'est un champignon qui colonise les intestins. Pour le limiter il faut diminuer le gluten, le sucre et prendre des probiotiques ou boire du kéfir.</p> <p>Le potimarron est délicieux en soupe. Il favorise la digestion. Conseillé pour des personnes souffrantes de constipations, diabétiques ou avec des problèmes de cardiaques.</p> <p>L'huile essentielle de sarriette soulage la fatigue, les douleurs et la mauvaise circulation. 5 gouttes diluées dans une huile végétale en massage sur les jambes. En cas d'irritation insupportable suite à l'application, savonnez et rincez abondamment. Évitez de toucher l'œil ou une muqueuse. Faites d'abord un test de tolérance sur intérieur du poignet car elle est forte pour ne pas dire caustique.</p> <p>Massages et bains aux huiles essentielles : niaouli, ylang-ylang, arbre à thé, lavande... Il y en a pour tous les odorats et toutes les peaux ! Pas envie de préparer par vous-même ? Pas de souci, rdv sur notre catégorie « Bain effervescent ».</p>
2	V	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
3	S	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
4	D	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
5	L	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
6	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
7	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
8	J	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
9	V	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
10	S	Dernier quartier & descendante		Lune très favorable	
11	D	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
12	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
13	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
14	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
15	J	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
16	V	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
17	S	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
18	D	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
19	L	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
20	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
21	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
22	J	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
23	V	Premier quartier & montante		Lune risquée ou défavorable	
24	S	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
25	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
26	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
27	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
28	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
29	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
30	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
31	S	Pleine Lune & 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»

Comment lutter contre les poux ?

Se débarrasser des poux est une tâche depuis toujours pour des nombreux parents. Voici la recette naturelle d'une lectrice d'un magazine pour femmes.



Coupez 10 gousses d'ail en lamelles et mettez-les au fond d'un bocal en verre, couvrez avec 25 cl d'huile d'olive et laissez macérer. Au bout de 2 jours, l'huile est prête. Si votre enfant attrape des poux, massez-lui le cuir chevelu avec cette solution et couvrez-lui la tête pour laisser agir pendant une heure. Faites son shampoing habituel. N'hésitez pas à renouveler deux ou trois jours plus tard.

