
































Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2020

Octobre

1	D	Lune décroissante & 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 7 et le 11, le 18 matin, le 27, le 28 ou le 29.</p> <p>Ils sont fins ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 1^{er}, le 2 matin ou entre le 7 et le 11 (ces 5 jours sont excellents).</p> <p>Si les pointes de vos cheveux sont fourchues : coupez-les le 6, le 7, le 8 matin ou entre le 9 et le 12. 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 20 et 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 7 et le 14.</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 1^{er} et le 4, ou le 30 après-midi. Très bonnes dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent : entre le 9 après-midi et le 13 matin.</p> <p>Dimanche le 1^{er} novembre, bon moment pour les grands « nettoyeurs » : faites un régime minceur ou dépuratif. Mincir : le champignon contient beaucoup de protéines qui augmentent la sensation de satiété tout en ralentissant la fonte musculaire.</p> <p>Infections urinaires : tisanes de busserole et jus de cranberry.</p> <p>Psoriasis : prenez de la vitamine D et du sélénium en supplémentation.</p> <p>La pulpe de banane (ou intérieur de la pelure) appliquée directement sur le visage et le cou est tonifiant. Rincez avec le jus de citron pour un apport en vitamine C supplémentaire. La banane vous servira aussi en cas de verrues. Appliquez directement sur la peau côté intérieur de la banane. Gardez tout.</p>  <p>Lutter contre les insomnies et énervements : tisanes d'aubépine, de passiflore ou de tilleul. Épuisez votre surexcitation par des exercices d'endurance. Un bain chaud et parfumé avant d'aller au dodo.</p>
2	L	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
3	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
4	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
5	J	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
6	V	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
7	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
8	D	Dernier quartier & descendante		Lune très favorable	
9	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
10	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
11	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
12	J	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
13	V	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
14	S	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
15	D	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
16	L	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
17	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
18	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
19	J	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
20	V	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
21	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
22	D	Premier quartier & montante		Lune très favorable	
23	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
24	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
25	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
26	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
27	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
28	S	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
29	D	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
30	L	Pleine Lune & montante		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 »

Lutter contre la chute de cheveux

L'automne et l'hiver sont des bonnes saisons pour s'occuper de vos cheveux. Pour la simple raison, qu'on sort moins souvent et pas de plage pendant les mois les plus froids. Chaque mois vous trouverez ici des recettes à base de plantes pour vos soins de cheveux.



La moutarde et le ricin

Mélangez 1 c. à café d'huile de moutarde avec la même quantité d'huile de ricin. Massez votre cuir chevelu avec ce mélange. Couvrez d'une serviette chaude et laissez poser au moins vingt minutes. Rincez et faites le shampooing.

Décoction de thym

Dans 1 L d'eau froide, versez 100 g de thym et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez doucement réduire de moitié. Filtrez, conservez au frigo dans bocal en verre et frictionnez vos cheveux tous les jours. Vous pouvez aussi utiliser cette solution pour rincer vos cheveux.