

Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2020

Décembre

1	M	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 4 après-midi, le 5 matin, entre le 6 et le 8, le 25 ou le 26.</p> <p>Ils sont fins ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 4 après-midi, le 5 matin, ou entre le 6 et le 8.</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 16 matin, le 17 après-midi, entre le 18 et le 23, le 24 matin, entre le 25 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 4 et le 14, le 30 ou le 31.</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 ? Très bonnes dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent : entre le 7 et le 10.</p> <p>Faites une cure d'oméga 3 pour éviter des risques de maladies cardiovasculaires. Les oméga 3 se trouvent surtout dans les huiles végétales et les poissons gras. Ils protègent le cœur et diminuent la dépression.</p> <p>Haricots verts du Nigéria, avocats d'Afrique du Sud et fraises du Chili... Respectons la planète. N'achetons pas de fruits ou de légumes importés par avion ! Puisque vous avez fait des conserves et des confitures, c'est le moment d'en profiter. Qu'il est agréable de déguster des produits faits maison !</p> <p>Contre les engelures : faites un bain de pieds tiède de 10 à 15 minutes, avec une décoction de 500 g de céleri pour 2 L d'eau bouillante.</p> <p>Chez vous, préférez la peinture au papier peint qui peut être colonisé par des mycotoxines, responsables de graves infections respiratoires ou d'allergies.</p> <p>Un traitement d'attaque en automédication ne remplace pas le traitement d'un spécialiste. L'automédication est toujours une solution provisoire.</p> <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 7, le 8, le 9, le 10, le 17, le 18. 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>Contre les brûlures d'estomac, grignotez des amandes et cuisinez à l'huile d'olive. Supprimez sucre, fruits acides (tomate), café et alcool.</p> <p>Jeudi le 17 décembre est un excellent jour pour démarrer une cure minceur. Pour vous faire aider dans cette mission prenez un bain pamplemousse!</p>  <p>Masque cheveux pour donner de l'énergie. Mélangez de l'argile verte avec peu d'eau. Ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive et 5 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse, romarin, genévrier ou citron au choix. Cataplasme épais à garder jusqu'au séchage. Ne réutilisez jamais l'argile. Rincez avec l'eau citronnée.</p> <p>Bain relaxant et sensuel. Versez 30 gouttes d'huile essentielle d'ylangylang dans 3 c. à soupe de bicarbonate de soude à diluer sous le robinet.</p> <p>Pour limiter les effets secondaires des fêtes de fin d'année, buvez beaucoup... d'eau. Avant et après... Préparez-vous des tisanes de mélisse, de fenouil, de romarin, buvez de grands verres d'eau citronnée et machez des feuilles de menthe après le repas. Vous pouvez aussi programmer quelques jours de jeûne en début d'année. Aussi vous pouvez 2 jours avant et 2 jours après avaler 2 fois par jour, un verre d'eau en y diluant une c. à café de charbon actif en poudre. Cela vous aidera face à d'éventuels excès !</p> <p>Fin mois la pleine Lune attise votre libido et votre pouvoir de séduction. Faites-en profiter votre amoureux, aussi motivé que vous.</p> <p>Bonne fête de fin d'année 2020 !</p> 
2	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
3	J	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
4	V	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
5	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
6	D	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
7	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
8	M	Dernier quartier & descendante		Lune très favorable	
9	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
10	J	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
11	V	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
12	S	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
13	D	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
14	L	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
15	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
16	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
17	J	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
18	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
19	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
20	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
21	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
22	M	Premier quartier & montante		Lune très favorable	
23	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
24	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
25	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
26	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
27	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
28	L	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
29	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
30	M	Pleine Lune & montante		Lune sans incidence	
31	J	Lune décroissante & descendante		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 »

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.



Poudre de persil

Réduisez en poudre des semences de persil dans un petit mixeur. Saupoudrez votre cuir chevelu de cette poudre, massez quelques instants et laissez agir 5 min. Brossez énergiquement, la tête vers le bas, au-dessus d'une baignoire afin d'évacuer au maximum la poudre. Renouvelez l'opération 3 soirs de suite.

Lotion de basilic

Laissez infuser 150 à 200 g de feuilles de basilic fraîches dans 1 L d'eau bouillante pendant 20 min. Mixez, filtrez, conservez dans un bocal au frais 1 semaine max. Procédez à des frictions tous les jours en massant votre cuir chevelu. Utilisable également en rinçage après shampooing.