Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2023

# Janvier

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | D | Lune croissante & montante | Lune risquée ou défavorable |
| 2 | L | Lune croissante & montante | Lune risquée ou défavorable |
| 3 | M | Lune croissante & montante | Lune risquée ou défavorable |
| 4 | M | Lune croissante & montante | Lune sans incidence |
| 5 | J | Lune croissante & montante | Lune sans incidence |
| 6 | V | Lune croissante & descendante | Lune risquée ou défavorable |
| 7 | S | Pleine Lune & descendante | Lune risquée ou défavorable |
| 8 | D | Lune décroissante & descendante | Lune sans incidence |
| 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 très favorable |
| 13 | V | Lune décroissante & descendante | Lune très favorable |
| 14 | S | Lune décroissante & descendante | Lune très favorable |
| 15 | D | Dernier quartier & descendante | Lune sans incidence |
| 16 | L | Lune décroissante & descendante | Lune risquée ou défavorable |
| 17 | M | Lune décroissante & descendante | Lune sans incidence |
| 18 | M | Lune décroissante & descendante | Lune sans incidence |
| 19 | J | Lune décroissante & descendante | Lune sans incidence |
| 20 | V | Lune décroissante & montante | Lune risquée ou défavorable |
| 21 | S | Lune décroissante & descendante | Lune risquée ou défavorable |
| 22 | D | Nouvelle Lune & montante | Lune risquée ou défavorable |
| 23 | L | Lune croissante & montante | Lune sans incidence |
| 24 | M | Lune croissante & montante | Lune très favorable |
| 25 | M | Lune croissante & montante | Lune très favorable |
| 26 | J | Lune croissante & montante | Lune sans incidence |
| 27 | V | Lune croissante & montante | Lune sans incidence |
| 28 | S | Premier quartier & montante | Lune sans incidence |
| 29 | D | Lune croissante & montante | Lune sans incidence |
| 30 | L | Lune croissante & montante | Lune sans incidence |
| 31 | M | Lune croissante & montante | Lune risquée ou défavorable |

**Programme du mois pour tout ce qui pousse :**

**Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les entre le 9 ou le 11 et entre le 13 et le 15 et entre le 23 et le 26.**

**Pour une repousse rapide coupez-les le 2, le 3, le 4, le 5 ou entre le 29 et le 31.**

**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.**

**Pour les colorations : la couleur se tiendra mieux si vous la faites entre le 2 et le 5 aussi entre le 29 et le 31.**

**Les masques pour les cheveux avec application d'huile végétale ou d'argile sont préférables après une coupe aussi légère soit-elle.**

**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, épilez-vous le 18.**

**Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant le 9, le 10, le 11.**

**Le 20 ou entre le 22 et le 25 sont des bonnes dates pour débuter un jeûne, un régime ou un détox par les plantes (pissenlit, ortie, bouleau).**

**Les périodes en Lune descendante sont propices à la réussite des régimes minceur. Pour vous aider utiliser la spiruline comme coupe-faim.**

**Ce début l'année s'annonce parfait ! Profitez-en pour vous lancer dans les grands projets intellectuels, artistiques, sportifs, associatifs…**

**Il n'est jamais trop tard pour offrir des cadeaux de qualité**

**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 12, le 13, le 14 et le 15. 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 ! Les conseils si vous êtes d'une nature anxieuse : appliquez 2 gouttes d'HE de camomille noble + 2 gouttes d'HE d'hélichryse italienne sur le plexus solaire (partie charnue sous le sternum) 2 à 3 fois par jour dès l'avant vrille de l'intervention. Pour vous requinquer en rentrant chez vous, 10 gouttes d'HE de ravinstara 3 fois par jour en massage le long de la colonne vertébrale, en se souvenant que le massage ne doit jamais s'effectuer sur les vertèbres, mais uniquement n bordure de la colonne vertébrale. Diluez les HE dans 1 c. à s. d'huile végétale si vous avez la peau sensible.**

**Dates favorables pour effectuer vos soins dentaires : le 13, le 14, le 15. Détartrage des dents le 21.**

**Depuis la plus haute antiquité, les vertus de l'ail (vermifuges, anti -infectieuses, antidépressives…) sont vantées par les médecins. Découvrez également les graines germées notamment les graines d'ail germées aux pouvoirs supérieures.**

**Le thermalisme est très efficace pour de nombreuses maladies : ORL, rhumatismes, peau etc. N'hésitez pas à partir en cure. Prenez un bain chaud aux herbes… ou aux huiles essentielles.**

**Avant et après la récolte, les citrons sont aspergés de produits phytosanitaires. Préférez donc les fruits Bio.**

**Faible en glucide, donc peu calorique, la stevia a un pouvoir sucrant 300 foissupérieur au saccarose. Elle est compatible avec les régimes hypoglycémiques. Toute fois attention, lisez bien les étiquettes avant l'achat, surtout en grande surface. Parfois le produit contient seulement quelques pourcents du stevia!**

**Abcès, plaies récentes, ulcères des jambes, brûlures, furoncles, dartres et impétigo… Faites un cataplasme de carotte râpée.**

**Aphtes et maux de gorge… Faites des gargarismes et des bains de bouche de décoction de feuilles de carottes.**

**Pour lutter contre le mal des transports : accrochez une grosse poignée de persil sur votre poitrine ou bien massez l'intéreur de votre poignet.**

**C'est en hiver que tous les virus se réveillent. Un petit rappel pour tous les monde: utilisez plutôt les savons antiseptiques au lieu d'un gel à base d'alcool qui dessèche la peau. Le savon à l'Eucalyptus bien remplis son rôle.**

Les informations dans cette rubrique sont inspirées du livre «Guide de la lune 2023» d'éditions Marabout et en s'appuyant sur les données du magazine «Rebelle-Santé»

## *Les bienfaits des graines germées*

***Pourquoi ne pas commencer l'année en mangeant plus de vitamines et minéraux grâce aux graines germées ? C'est à porté de tous, facile à préparer et ça ne coûte pas cher. En le faisant vous assurez toujours une fraîcheur dans votre assiette avec un bonus en plus : le tout sans pesticides ! On retrouve l'ensemble des vitamines A, C, D, E, K et un cocktail de vitamines B. Les minéraux sont également nombreux : magnésium, potassium, calcium, fer, zinc, sodium, phosphore et soufre. Enfin, elles contiennent des acides gras essentiels, des protéines, des fibres et des enzymes.***