

Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2023

Février

1	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	<p>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</p> <p>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les entre le 4 ou entre le 7 et le 11.</p> <p>Pour une repousse rapide coupez-les entre le 25 et le 28.</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 entre le 1 et le 3, le 9 aussi entre le 25 et le 28.</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 8, le 9, le 13, le 14, le 15.</p> <p>Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant le 16 et le 17.</p> <p>Le 5, le 6, le 20 ou entre le 21 sont des bonnes dates pour débuter un jeûne ou un détox par les plantes (pissenlit, ortie, bouleau). Les meilleures plantes pour réveiller l'organisme et éliminer les toxines au printemps sont la bruyère et aubier de tilleul.</p> <p>Les périodes en Lune descendante sont propices à la réussite des régimes minceur. Pour vous aider utilisez la spiruline comme coupe-faim. Pour détoxifier, c'est la guerre ; il faut agir avec stratégie selon 4 axes : assainir, drainer, éliminer, reconstruire. Commencez par supprimer gluten et sucre. Sauf en cas d'intolérance, pensez à l'ail ou à un concentré de pépins de pamplemousse pour assainir. Pour éliminer, emprisonnez les toxines avec le charbon actif (2 c. à café le soir pendant 2 jours). 3 jours après le charbon actif, reconstruisez votre flore intestinale avec des probiotiques. Choisissez les formules qui associent un maximum de souches (6 à 8 ferments). Ce mois-ci les dates sont : entre le 4 et le 7.</p> <p>Le meilleur savon pour la saint Valentin. Savon Bisous d'Ange parfumé Amor Amor de Cacharel.</p> 
2	J	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
3	V	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
4	S	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
5	D	Pleine Lune & descendante		Lune sans incidence	
6	L	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
7	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
8	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
9	J	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
10	V	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
11	S	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
12	D	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
13	L	Dernier quartier & descendante		Lune risquée ou défavorable	
14	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
15	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
16	J	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	<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 10 et le 11. 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'héliochryse italienne sur le plexus solaire (partie charnue sous le sternum) 2 à 3 fois par jour dès l'avant veille 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.</p> <p>Dates favorables pour effectuer vos soins dentaires : le 8, le 9.</p> <p>Les jus de grenade et le lycopène (composé de la tomate) sont des amis de la prostate et possèdent de réelles propriétés anticancer.</p> <p>Contre les pellicules, avant le shampoing, friction avec 50 ml d'huile d'olive et 30 gouttes d'HE melaleuca.</p> <p>Les déodorants corporels augmentent le risque de cancer du sein. Utilisez un 1/2 citron ou des déodorants à base d'huiles essentielles.</p> <p>Le chou, le chou-fleur et le brocoli se mangent crus ou cuits. Les feuilles en cataplasmes soulagent les œdèmes, les varices, les rhumatismes.</p>
17	V	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
18	S	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
19	D	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
20	L	Nouvelle Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
21	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
22	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
23	J	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
24	V	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
25	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
26	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
27	L	Premier quartier & montante		Lune sans incidence	
28	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	

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 »

Créer l'eau de parfum Encens & Patchouli

Il vous faut :
1 flacon vaporisateur, 50 ml d'alcool à 90° non dénaturé, 50 gouttes d'HE d'encens oliban, 30 gouttes d'HE de patchouli, 10 gouttes d'HE de cannelle de Ceylan, 50 gouttes d'HE de bois de santal
Versez tous les composants dans le flacon à l'aide d'un mini-entonnoir. Laissez reposer la préparation 48 heures à l'abri de la lumière et de la chaleur avant d'utiliser. Ne vous exposez pas au soleil immédiatement après avoir utilisé ce parfum. Simple, n'est-ce pas ?

