

# Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2023

## Mars

1	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	<p><b>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</b></p> <p>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les entre le 6 et le 9 ou entre le 29 et le 31.</p> <p>Pour une repousse rapide coupez-les le 18.</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 4.</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 6, le 7 le 8, le 9.</p> <p>Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant le 8 et le 10.</p> <p>Le 6, le 7, le 8 et le 9 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 décroissante 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 5 et le 7.</p> <p><b>Bain anti-eczéma aux huiles essentielles : 20 gouttes de melaleuca dans 3 c. à soupe de bicarbonate de soude à diluer sous le robinet.</b></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>	
2	J	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable		
3	V	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence		
4	S	Lune croissante & descendante		Lune très favorable		
5	D	Lune croissante & descendante		Lune très favorable		
6	L	Lune croissante & descendante		Lune très favorable		
7	M	Pleine Lune & 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 sans incidence		
11	S	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable		
12	D	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence		
13	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable		
14	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable		
15	M	Dernier quartier & descendante		Lune très favorable		
16	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	<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 16. 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'héliosyl italien 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 ravintsara 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 13, le 14, le 15.</p> <p>Très bon pour protéger le cœur, l'épinard est aussi un anticancer. Il nettoie l'estomac et les intestins. Il donne un bon coup de fouet en cas de fatigue. Les feuilles posées avec un bandage sur une blessure ou une brûlure activent la cicatrisation. Changez le pansement toutes les 2 heures.</p> <p>Les huiles essentielles peuvent annuler le « message » d'un remède homéopathe. Ne pas utiliser ces 2 traitements en même temps.</p>	
17	V	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence		
18	S	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable		
19	D	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable		
20	L	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable		
21	M	Nouvelle Lune & montante		Lune risquée ou défavorable		
22	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable		
23	J	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable		<p>La richesse de la prêle en silice organique fait de cette plante un excellent reminéralisant. En cas de fracture, de tendinite ou d'ongles fragiles.</p> <p>Le vapotage serait aussi nocif que le tabac car il réduirait l'activité d'une enzyme qui favorise la coagulation, augmentant nettement le risque d'AVC.</p> <p>Selon des chercheurs américains, manger régulièrement des noix limite les risques de cancer, de Parkinson et d'Alzheimer.</p> <p><b>Ne mettez jamais du beurre sur une brûlure. Laissez longtemps la peau sous l'eau tiède (et non froide). Puis tartinez de miel.</b></p> <p>Changez votre lit d'orientation si vous dormez mal. Essayez par exemple la tête au nord. Ou bien déplacez-le d'au moins un mètre.</p> <p>N'oubliez pas cette règle de base pour lutter contre les allergies, le stress et le surpoids : pas de grignotage entre les repas !</p> <p>L'aspirine est très mal tolérée par le chien et surtout par le chat. Idem pour le paracétamol et l'ibuprofène. Ne leur en donnez jamais.</p> <p>Contre les mauvaises odeurs, passez vos pieds, matin et soir, à la douche écossaise. Vous stimulerez la circulation sanguine et limiterez la transpiration.</p>
24	V	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable		
25	S	Lune croissante & montante		Lune sans incidence		
26	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable		
27	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable		
28	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence		
29	M	Premier quartier & descendante		Lune risquée ou défavorable		
30	J	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence		
31	V	Lune croissante & descendante		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 »

### Baume aromatique hypersensibilité

Il vous faut :  
 Pot de 10 ml  
 4 g de cire d'abeille  
 3 g de beurre de karité  
 3 g d'huile d'amande douce  
 10 gouttes d'HE d'ylang-ylang  
 10 gouttes d'essence de mandarine  
 10 gouttes d'essence d'orange douce



Faites fondre la cire avec le beurre de karité et d'huile d'amande douce dans un bol au bain-marie. Hors du feu, mélangez jusqu'à ce que la préparation devienne translucide, puis ajoutez les essences. Transvasez dans un pot avant que votre préparation se fige.

Pour l'utiliser prélevez un peu de baume avec vos doigts. Appliquez en massages circulaires à l'intérieur de vos poignets. Attention, étant donné que les essences d'agrumes sont photosensibilisantes, évitez d'aller au soleil après l'application.