
































Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2023

Mars

| | | | | | | |
|----|---|---------------------------------|---|-----------------------------|--|--|
| 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 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>Bain anti-eczéma aux huiles essentielles : 20 gouttes de melaleuca dans 3 c. à soupe de bicarbonate de soude à diluer sous le robinet.</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'hélichryse 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 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>Ne mettez jamais du beurre sur une brûlure. Laissez longtemps la peau sous l'eau tiède (et non froide). Puis tartinez de miel.</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.