

Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2023

Mai

1	L	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	<p>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</p> <p>CHEVEUX</p> <p>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les afin qu'ils repoussent plus lentement, plus épais, plus forts, et qu'ils fourchent moins. Le 6, le 9, le 10, le 11 après-midi, le 12, le 13, le 14.</p> <p>Pour une repousse de vos cheveux plus rapide coupez-les le 1^{er}, le 2, le 3, le 5, le 26, le 27 et entre le 29 et le 31.</p> <p><i>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.</i></p> <p>COLORATION CHEVEUX</p> <p>Pour les colorations : la couleur se tiendra mieux si vous la faites entre le 2, le 3, le 5, le 9, le 10, le 11 après-midi, le 12, le 13, le 14, le 22, le 23, entre le 26 et le 31.</p> <p><i>Les masques pour les cheveux avec application d'huile végétale ou d'argile sont préférables après une coupe aussi légère soit-elle.</i></p> <p>ÉPILATION</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 9, le 10 et entre le 18 et le 21.</p> <p>ONGLES</p> <p>Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant le 9, le 10, le 11 après-midi, le 12, le 18, le 20, le 21.</p> <p>DETOX</p> <p>Entre le 4 et le 6, entre le 13 et le 21 inclus 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>RÉGIME</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 : le 8, le 9, le 10, le 11, le 12.</p> <p>SOINS DENTAIRES</p> <p>Dates favorables pour effectuer vos soins dentaires : le 7, le 8, le 11, le 12.</p>
2	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
3	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
4	J	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
5	V	Pleine Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
6	S	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
7	D	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
8	L	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
9	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
10	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
11	J	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
12	V	Dernier quartier & montante		Lune sans incidence	
13	S	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
14	D	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
15	L	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
16	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	<p>Parmi les plantes médicinales bonnes pour tout : ortie, sureau, angélique, pissenlit. Prenez-les en tisanes, en soupes, en confitures...</p> <p><i>Pour éviter Alzheimer, mangez du cassis, frais ou en compléments alimentaires et mangez des noix ou des amandes, bio évidemment.</i></p> <p><i>Le brocoli contient deux substances complexes spécifiques (le sulforane et l'indole-3-carbinol) aux propriétés anticancéreuses avérées. Il s'accompagne très bien avec d'olives, de noix, de raisin ou de fromage.</i></p> <p>Vous faites peut-être une intolérance au gluten sans le savoir. Si vous vous sentez fatigué en permanence, éliminez systématiquement les céréales. Le gène de l'assimilation du gluten est apparu il y a moins de cinq mille ans et tous les humains n'en sont pas pourvus. Évitez le pain même complet, même bio et tout ce qui est à base de blé, d'orge ou de seigle. Seuls le riz et le maïs ne contiennent pas de gluten.</p> <p><i>Un excès de banane constipe. Pas plus d'une par jour.</i></p> <p><i>En cas d'un eczéma badigeonnez avec un mélange de propolis et d'huile d'olive.</i></p>
17	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
18	J	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
19	V	Nouvelle Lune & montante		Lune sans incidence	
20	S	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
21	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
22	L	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
23	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
24	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
25	J	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
26	V	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
27	S	Premier quartier & descendante		Lune très favorable	
28	D	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
29	L	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
30	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
31	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	

Les informations dans cette rubrique sont inspirées du livre « Guide de la Lune 2023 » d'éditions Marabout et en s'appuyant sur les données d'éditions Mosaïque-santé.

Mon premier kombucha maison !

Le Kombucha : aide à éliminer les agents pathogènes, lutte contre les radicaux libres et le stress oxydatif, maintient le fonctionnement normal du système immunitaire, favorise le confort digestif et stimule la flore intestinale, il fait maigrir et bien plus. Et c'est délicieux ! Choisissez bien le récipient pour votre kombucha. Achetez la mère kombucha (une seule fois) et produisez une boisson dont vous pouvez boire à volonté. C'est simple et ça ne coûte rien une fois installé. [Click sur la photo](#) pour trouver toute l'information nécessaire concernant votre future kombucha.

