































# Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2023

## Juin

1	J	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	<p>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</p> <p><b>CHEVEUX</b></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 7, le 8, le 9, le 14, le 15.</p> <p>Pour une repousse de vos cheveux plus rapide coupez-les entre le 22 et le 29.</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><b>COLORATION CHEVEUX</b></p> <p>Pour les colorations : la couleur se tiendra mieux si vous la faites entre le 5, le 6, le 7, le 8, le 9, le 14, le 15, entre le 22 et le 29.</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><b>ÉPILATION</b></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 5, le 9.</p> <p><b>ONGLES</b></p> <p>Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant le 5, le 6, le 7, le 8, le 9, le 14, le 15.</p> <p><b>DETOX et RÉGIME</b></p> <p>Le 4, le 5, le 6, entre le 8 et le 15, entre le 16 et le 19 (+++) 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. 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).</p> <p><b>BAIN</b> pour nettoyer et épurer le corps : les meilleures dates sont le 3, le 4, entre le 12 et le 18.</p> <p><b>MASSAGE</b> relaxant ou drainage lymphatique : le 4, entre le 9 et le 17.</p> <p><b>MASSAGE</b> énergétique et tonifiant : entre le 18 et le 30.</p> <p><b>SOINS DENTAIRES</b></p> <p>Dates favorables pour effectuer vos soins dentaires : le 4, le 7, le 8, le 10, le 11, le 12, le 13, entre le 14 et le 17.</p> <p><b>Maux de tête</b> : 3 fois par jour, massez les tempes et le front avec de l'huile à l'angélique. Pendant 15 jour au soleil, laissez macérer 100 g de racine d'angélique, 100 g de lavande, 100 g de camomille dans un litre d'huile d'olive vierge. Contre les migraines, utilisez l'HE de lavande ou celle de camomille matricaire ; diluée dans de l'huile d'olive en massage sur les tempes. Aussi à essayer les cataplasmes de cerises sur le front. Nettoyez avec un citron coupé en deux.</p> <p><b>L'infusion de pensée sauvage est un excellent dépuratif qui peut venir à bout des eczéma récalcitrants et du psoriasis.</b></p> <p>La saison des moustiques approche : l'HE de géranium les fait fuir.</p> <p><b>Gommage rafraîchissant</b> : 2 c. à s. de flocons d'avoine + 1/2 yaourt + 1 pincée de sel fin. Laissez sécher 10 min. Rincez au citron.</p> <p><b>Pensez aux tisanes</b> (aubépine, passiflore, tilleul...). Stimulez votre organisme par des exercices physiques doux : marche, natation...</p> <p><b>Mycoses entre les doigts de pied</b> : appliquez de l'HE d'arbre à thé.</p> <p>Le tribulus Terrestris est une plante africaine (en compléments alimentaires) qui stimule la testostérone et donc la libido masculine.</p>
2	V	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
3	S	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
4	D	Pleine Lune & montante		Lune sans incidence	
5	L	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
6	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
7	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
8	J	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
9	V	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
10	S	Dernier quartier & montante		Lune risquée ou défavorable	
11	D	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
12	L	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
13	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
14	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
15	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
16	V	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
17	S	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
18	D	Nouvelle Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
19	L	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
20	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
21	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
22	J	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
23	V	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
24	S	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
25	D	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
26	L	Premier quartier & descendante		Lune très favorable	
27	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
28	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
29	J	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
30	V	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	

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.

**Shampooing aux racines d'ortie pour stimuler la pousse, éliminer les pellicules en réduisant l'excès de**

Lavez et coupez en petits morceaux 50 g de racines d'orties fraîches. Faites-les tremper pendant 12 heures dans 50 cl d'eau de source ou minérale. Puis faire bouillir cette macération pendant 15 min. Passez au mixeur et ajoutez 1 c. à soupe de vinaigre de cidre. Appliquez sur le cuir chevelu et massez durant 5 min. Rincez ensuite à l'eau tiède. Attention : ce shampooing ne se conserve pas !



**N'abusez pas de chocolats en cas de migraines.**

Prenez de l'AAAL sous forme de complément alimentaire en cas d'hépatite, de glaucome, d'addiction (alcool, tabac) et de vieillissement cutané.

En forêt, attention aux chenilles processionnaires très allergisantes.

En période d'examens, les ados ont intérêt à prendre une supplémentation de spiruline.

**Ajoutez des pétales de souci dans vos salades : c'est décoratif, délicieux et excellent pour la santé (peau et cheveux).**