

Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2023

juillet

1	S	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	<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 5, le 6, le 7, entre le 11 et le 15.</p> <p>Pour une repousse de vos cheveux plus rapide coupez-les le 3 et le 4 et entre le 20 et le 27.</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 le 3, le 4, le 5, le 6, entre le 11 et le 25.</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>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 entre le 5 et le 9 et le 17.</p> <p>ONGLES</p> <p>Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant le 5, le 6 et entre le 11 et le 15.</p> <p>DETOX et RÉGIME</p> <p>Entre le 2, le 3 et le 11, le 16, le 17, le 18 et le 31 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, diminuer, 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>BAIN pour nettoyer et épurer le corps : les meilleures dates sont le</p> <p>MASSAGE relaxant ou drainage lymphatique : entre le 10 et le 16</p> <p>MASSAGE énergétique et tonifiant : le 3, le 4 et entre le 18 et le 28.</p> <p>SOINS DENTAIRES</p> <p>Dates favorables pour effectuer soins dentaires : le 5, le 6, le 10, le 13 et le 14.</p> <p>La pleine Lune de début du mois est propice à la libération des mauvaises habitudes, des vibrations et des énergies négatives.</p>
2	D	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
3	L	Pleine Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
4	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
5	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
6	J	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
7	V	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
8	S	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
9	D	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
10	L	Dernier quartier & montante		Lune très favorable	
11	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
12	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
13	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
14	V	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
15	S	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
16	D	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	<p>La tisane de chèvrefeuille soigne l'asthme et les problèmes pulmonaires : 2 c. à soupe de fleur sèche dans 1/2 litre d'eau, à boire matin et soir. En revanche, la décoction de chèvrefeuille se prend en gargarismes contre les aphtes et les angines : 4 c. à soupe dans 1 l d'eau, laissez bouillir 5 mn.</p> <p>Le millepertuis et le griffonia (5 http) soulagent durablement de la dépression. Ne pas prendre les 2 plantes en même temps ! Pas de millepertuis ni le citron si vous allez au soleil. Ils sont photosensibilisants : risque d'apparition de taches brunes.</p> <p>Le basilic amplifie et régularise les règles insuffisantes. Dans le cadre d'un régime amincissant, il calme les fringales. Partout dans le monde il est considéré comme une plante d'amour, cela est dû à sa réputation de plante aphrodisiaque.</p>  <p>L'aubergine accélère le métabolisme des protéines. Elle est aussi alcaline, ce qui permet d'abaisser l'acidité de l'organisme. En cas de brûlure (légère), passez la peau sous l'eau tiède du robinet puis appliquez des</p> <p>Bicarbonate de soude : 1 c. à café dans un verre d'eau tiède pour soulager les brûlures d'estomac, les remontées acides ou les ballonnements. Aussi le bicarbonate de soude vous aidera pour limiter les risques de mycoses et de mauvaise haleine. Puis, un verre comme assouplissant pour un linge plus doux. Pour effacer les mauvaises odeurs de votre frigo, laissez un ramequin de bicarbonate en poudre ainsi qu'un demi citron. Pour dégraisser, désinfecter et désodoriser le lave-vaisselle : faites tourner votre machine sur le cycle rinçage avec un verre de bicarbonate de soude.</p> <p>Pour un bain plus agréable : sous l'eau du robinet, 2 c. à soupe de bicarbonate de soude + 5 gouttes d'HE de lavande. Ou choisissez une de nos boules de bain effervescentes. Elles sont à base d'huile d'avocat et parfumées.</p> 
17	L	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
18	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
19	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
20	J	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
21	V	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
22	S	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
23	D	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
24	L	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
25	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
26	M	Premier quartier & descendante		Lune sans incidence	
27	J	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
28	V	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
29	S	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
30	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
31	L	Lune croissante & montante		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.

Gommage des pieds rafraîchissant

Le gommage des pieds est à faire tous les mois avant la Nouvelle Lune. Mélangez 100 g d'huile de coco + 90 g de sucre + 8 gouttes d'HE de menthe poivrée. Mettez 30 min au frigo pour rafraîchir. Frottez bien les talons, puis massez vos pieds et vos chevilles de façon circulaire avec ce gommage. Vous pouvez l'utiliser aussi pour des jambes lourdes. Rincez avec l'eau tiède, et terminez par l'eau froide pour accélérer la circulation.

