

# Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2023

## Août

1	M	Pleine Lune & 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 3 ou le 4.</p> <p>Pour une repousse de vos cheveux plus rapide coupez-les le 1<sup>er</sup>, entre le 19 et le 22, le 28, 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><b>COLORATION CHEVEUX</b></p> <p>Pour les colorations : la couleur se tiendra mieux si vous la faites entre le 1<sup>er</sup>, le 3 le 4, le 8, le 12, le 13, entre le 19 et le 22 et le 28, le 29 ou le 31.</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><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 12 ou le 13.</p> <p><b>ONGLES</b></p> <p>Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant le 1<sup>er</sup>, entre le 8 et le 11 ou le 29.</p> <p><b>DETOX et RÉGIME</b></p> <p>Le 1<sup>er</sup>, le 2, le 7 (+++), le 8, entre le 12 et le 17, le 30 et le 31 sont des bonnes dates pour débiter 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 l'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 décoller, 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'all 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 : c'est quand vous voulez.</p> <p><b>MASSAGE</b> relaxant ou drainage lymphatique : entre le 14 et le 18.</p> <p><b>MASSAGE</b> énergétique et tonifiant : entre le 28 et le 31.</p> <p><b>SOINS DENTAIRES</b></p> <p>Dates favorables pour effectuer vos soins dentaires : entre le 9 et le 13.</p>
2	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
3	J	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
4	V	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
5	S	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
6	D	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
7	L	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
8	M	Dernier quartier & montante		Lune très favorable	
9	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
10	J	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
11	V	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
12	S	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
13	D	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
14	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
15	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
16	M	Nouvelle Lune & descendante		Lune très favorable	<p>La tomate est un anticancer reconnu. Elle soulage les rhumatismes et la constipation. Ses feuilles froissées soulagent les piqûres d'insectes. Nous sommes en plein saison.</p> <p>Massage et cures (de vigne rouge et d'hamamélis) contre les problèmes circulatoires (jambes lourdes, varices). N'oubliez pas le bain de pieds sel + vigne rouge.</p>  <p>Si vous décidez d'utiliser le citron pour blanchir vos dents, frottez-les avec le bicarbonate de soude à la fin pour retirer l'acidité du citron. Elle risque d'abîmer l'émail de vos dents.</p> <p>Excellent contre les douleurs d'estomac, le poulprie se mange cru, en salade. La feuille peut être utilisée en cataplasme sur les blessures. Soyez raisonnable, pas d'abus. C'est aussi un coagulant.</p> <p>Profitez de l'été pour manger des fruits : fraises, abricots, prunes... Faites-vous des repas uniquement de fruits !</p> <p>Selon l'Inserm, une carence en vit. D accrotrait le risque d'Alzheimer surtout si l'alimentation est pauvre</p>
17	J	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
18	V	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
19	S	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
20	D	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
21	L	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
22	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
23	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
24	J	Premier quartier & descendante		Lune très favorable	
25	V	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
26	S	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
27	D	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
28	L	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
29	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
30	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
31	J	Pleine Lune & montante		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 d'éditions Mosaïque-santé.



### Massage énergétique et tonifiant

Il permet de faciliter la circulation et l'équilibre de l'énergie dans votre corps. Tout d'abord créez une ambiance propice à la détente : haleur, bougies, musique odeurs agréables etc. Pour le massage utilisez une huile végétale l'huile de noyau d'abricot est parfaite. Massez en mode tonique (repoussez, étirez, frottez, pincez, pétrissez...) afin de dénouer les blocages et permettre aux énergies vitales de circuler. Des mouvements plus lents et plus doux viendront ensuite tendre en profondeur et recentrer les énergies. Vous pouvez aussi utiliser des boules de relaxation en jade, des bâtons de massage en labradorite ou des galets d'obsidienne.