

Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2023

Octobre

1	D	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	<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 1^{er} le 4, le 5, le 10, le 11, le 12 matin, le 30 et le 31.</p> <p>Pour une repousse de vos cheveux plus rapide coupez-les entre le 16 et le 25.</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 1^{er} et le 7, le 10, le 11, le 12 matin, entre le 20 et le 25, puis le 29.</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 le 4, le 5, le 6, entre le 10 et le 14.</p> <p>SOIN DES ONGLES</p> <p>Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant entre le 1^{er} et le 5, entre le 10 et le 14, le 23 et entre le 29 et le 31.</p> <p>DETOX et RÉGIME</p> <p>Le 1^{er}, le 2, entre le 6 et le 15, le 27 puis le 29 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 subier 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>BAIN pour nettoyer et épurer le corps : le</p> <p>MASSAGE relaxant ou drainage lymphatique : entre le 1^{er} et le 5, le 7, le 8, entre le 10 et le 13.</p> <p>MASSAGE énergétique et tonifiant : entre le 20 et le 27.</p> <p>SOINS DENTAIRES</p> <p>Dates favorables pour effectuer vos soins dentaires : entre le 3 et le 12.</p>
2	L	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
3	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
4	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
5	J	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
6	V	Dernier quartier & descendante		Lune risquée ou défavorable	
7	S	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
8	D	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
9	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
10	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
11	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
12	J	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
13	V	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
14	S	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
15	D	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
16	L	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	<p>La châtaigne a une composition proche de celle du blé. Elle est reminéralisante, antianémique. Elle est aussi très calorique.</p> <p>L'huile essentielle de sarriette soulage la fatigue, les douleurs et la mauvaise circulation. 5 gouttes diluées dans de l'huile d'olive en massage sur les jambes.</p> <p>En cas d'irritation insupportable suite à l'application d'une huile essentielle, savonnez et rincez abondamment. Évitez de toucher l'œil ou une muqueuse.</p> <p>Ne craignez pas les araignées. Les morsures sont très rarement mortelles. Dans la majorité des cas, l'animal ne libère pas de venin lors de l'attaque. Le problème ne découle généralement pas de la réaction au venin de l'araignée mais de l'infection découlant de la morsure.</p> <p>Nous sommes déjà en octobre, il est temps à commencer la préparation des cadeaux de Noël ! Pour cela nous vous invitons à découvrir l'un de nos dernières créations : Évasion bain multicolore 100% coton...</p>  <p>Les champignons sont de parfaits aliments, à la fois riches en nutriments et en principes thérapeutiques. Ils sont très concentrés en vitamines D, K et B3 (indispensable à la peau ou aux systèmes digestifs et nerveux).</p> <p>Pour ralentir Parkinson : Co-Enzyme Q10, vitamine C, B9, A, curcuma, spiruline, huile de périmba, papaye fermentée.</p> <p>Dans la cuisine : évitez toujours la cuisson au beurre et à la crème : mieux vaut en rajouter une noisette après, directement sur le plat. Choisissez une huile d'olive extra-vierge, qui supporte mieux les hautes températures et dont les avantages pour la santé ne sont plus à démontrer.</p>  <p>Les pommes aident à mincir et donnent du tonus. Riz et pommes sont la base d'un régime anti-hypertension très efficace. Mettez-les le plus souvent possible à vos menus.</p> <p>Cure d'hiver : jusque fin janvier, prenez du cuivre en oligoéléments. Le soir, dégustez une bonne tisane de sauge ou de tilleul. Homéopathie : Influenzinum 7 CH.</p> <p>La gelée royale et la propolis, fabriquées par les abeilles ont des propriétés antibactériennes. Elles aident à renforcer les défenses naturelles.</p> <p>Ne cuisinez jamais dans l'aluminium, surtout pas de papillotes ! L'aluminium augmente les risques d'Alzheimer.</p>
17	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
18	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
19	J	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
20	V	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
21	S	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
22	D	Premier quartier & montante		Lune sans incidence	
23	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
24	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
25	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
26	J	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
27	V	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
28	S	Pleine Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
29	D	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
30	L	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
31	M	Lune décroissante & montante		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.

Pour éviter les moustiques soyez parfumé !

Les huiles dont les moustiques détestent : eucalyptus, arbre à thé, lavande, romarin, et citronnelle ! Aussi les parfums tels que le clou de girofle et le géranium. Choisissez le parfum le plus agréable pour vous et utilisez les produits de beauté parfumé de cette odeur.

Pour soigner une piqûre existent plusieurs remèdes 100% naturelles. Coupez en deux une feuille d'aloé-vera. Appliquez sur l'endroit de la piqûre. Préparez une infusion de calendula ou de camomille : pour 1 verre d'eau 2 c. à soupe de fleurs séchées. Laissez infuser puis en compresse.

Appliquez le sachet de thé noir ou de thé vert frais. Le tannin qu'il contient va apaiser la peau. Si vous avez beaucoup de piqûres, préparez une solution de bicarbonate de soude alimentaire à raison de 2 c. à café dans 1 verre d'eau. Appliquez en compresse.



Anti-acné
Arbre à thé

Eucalyptus

Citronnelle