

# Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2023

## Novembre

1	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	<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 5, entre le 7 et le 10.</p> <p>Pour une repousse de vos cheveux plus rapide coupez-les entre le 16, le 17, le 18, le 19, le 20, le 21 matin, le 24 après-midi, puis le 25 et le 26.</p> <p>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.</p> <p><b>COLORATION CHEVEUX</b></p> <p>Pour les colorations : la couleur se tiendra mieux si vous la faites entre le 2 et le 10 et entre le 16 et le 20 puis le 25, le 26 ou le 30.</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 3, entre le 7 et le 10, le 12, le 29 et le 30.</p> <p><b>SOIN DES ONGLES</b></p> <p>Et vos ongles ? Coupez-les entre le 7 et le 10, le 27 ou le 28 pour les fortifier et pour une repousse lente. Pour une repousse rapide il faut choisir ces dates : entre le 16 et le 19.</p> <p><b>DETOX et RÉGIME</b></p> <p>Entre le 3 et le 10 puis le 12, le 13, le 14, le 15 et le 25 ou le 30 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 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>MASSAGE</b> relaxant ou drainage lymphatique : entre le 3 et le 10.</p> <p><b>MASSAGE</b> énergétique et tonifiant : entre le 16 et le 25.</p> <p><b>SOINS DENTAIRES</b></p> <p>Dates favorables pour effectuer vos soins dentaires : entre le 3, le 4, le 9, le 10, le 27 ou le 28.</p> <p>Pour épilucher les châtaignes plus facilement, laissez-les toute une nuit au frigo avant de les plonger dans l'eau bouillante. Les châtaignes dans du sable passeront l'hiver sans s'abîmer. Si la cave est humide, mettez du charbon à proximité.</p> <p><b>Infections urinaires : tisanes de busserole et jus de cranberry (au moins un verre par jour en prévention, deux en cas de crise).</b></p> <p><b>Vos problèmes digestifs ou de transit, de surpoids et de mycoses ont sans doute une même origine : le candida. Le Candida albicans est un champignon naturellement présent dans les intestins. En excès, il provoque déséquilibres et infections. Pour résorber le candida, supprimez tous les sucres, l'alcool, les céréales et réensemencez des probiotiques.</b></p> <p>Pour les champignons frais, préférez ceux des bois qui ont des teneurs plus importantes en micronutriments : chanterelle, pleurote ou bolet.</p> <p><b>L'avocat est toxique pour les chats et les chiens. Ne plantez pas l'avocatier dans votre appartement !</b></p> <p>Mincir : le champignon contient beaucoup de protéines qui augmentent la sensation de satiété tout en ralentissant la fonte musculaire.</p> <p><b>Libido des messieurs ou troubles menstruels des dames : massages à l'HE d'ylang-ylang. Pour les messieurs qui craignent de ne pas être à la hauteur : tribulus + gelée royale, une association explosive !</b></p> <p>Pour éliminer les microbes dans la chambre d'un malade, huiles essentielles de thym et de romarin dans une soucoupe sur le radiateur.</p> <p>Contre l'eczéma, essayez les cataplasmes de haricots blancs.</p> <p>Pour soigner l'énurésie (pipi au lit des enfants), glissez une épaisse couche de fougères entre le drap et le matelas.</p> <p><b>Crampes : prenez Cuprum Metal 5 CH et un supplément de magnésium sous forme de citrate.</b></p> <p>Alimentation en automne, pensez à l'équilibre acido-basique. Moins de sucre, de produits laitiers et de sodium, plus de potassium et de légumes verts.</p> <p>La pulpe de banane (ou l'intérieur de la pelure), appliquée directement sur le visage et le cou, est tonifiante. Rincez avec du jus d'un citron. En cas de verrue, faites un cataplasme avec une peau de banane, intérieur appliqué sur la peau. Faites ça en Lune descendante et décroissante. Maintenez toute la nuit.</p> <p>Contre les mycoses entre les orteils : régime sans gluten + probiotiques 2 fois par jour. Coincez des cotons imbibés d'une décoction de sarriette.</p> <p><b>N'oubliez pas des bains chauds et parfumés réconfortants durant le mois !</b></p>
2	J	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
3	V	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
4	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
5	D	Dernier quartier & descendante		Lune très favorable	
6	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
7	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
8	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
9	J	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
10	V	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
11	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
12	D	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
13	L	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
14	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
15	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
16	J	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
17	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
18	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
19	D	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
20	L	Premier quartier & montante		Lune sans incidence	
21	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
22	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
23	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
24	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
25	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
26	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
27	L	Pleine Lune & montante		Lune très favorable	
28	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
29	M	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
30	J	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.

### Masque purifiant & hydratant pour peau sèche et mixte

Mettez 2 c. à soupe d'argile blanche dans un bol, recouvrez d'eau et laissez reposer 5 minutes. Ajoutez ensuite 1 c. à soupe d'huile d'amande douce, 1 de yaourt et 1 de miel. Mélangez. Appliquez le masque et garde-le pendant 15 minutes. Vaporisez légèrement avec d'eau si le masque sèche. Rincez. Vous devez toujours utiliser une cuillère en bois lorsque vous travaillez l'argile.

