
































Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2023

Décembre

1	V	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	<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 : entre le 3 et le 7, le 9, le 10, puis les bonnes dates sont : le 30 et le 31.</p> <p>Pour une repousse de vos cheveux plus rapide coupez-les entre le 15 et le 18, et entre le 22 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>COLORATION CHEVEUX</p> <p>Pour les colorations : la couleur se tiendra mieux si vous la faites entre le 3 et le 7, le 15, le 18, entre le 22 et le 27, le 30 et 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>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 1^{er}, entre le 4 et le 7, le 10, le 11, le 27, le 29, le 30 et le 31.</p> <p>SOIN DES ONGLES</p> <p>Et vos ongles ? Coupez-les entre le 4 et le 7 ou le 30 et le 31 pour les fortifier et pour une repousse lente. Pour une repousse rapide il faut choisir ces dates : le 15.</p> <p>DETOX et RÉGIME</p> <p>Le 1^{er}, entre le 11 et le 14 ou le 26 et le 27 sont des bonnes dates pour débuter un jeûne ou un détox par les plantes (pissenlit, ortie, bouillon). 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>MASSAGE relaxant ou drainage lymphatique : entre le 1^{er}, entre le 2 et le 7, entre le 9 et le 12, entre le 27 et le 31.</p> <p>MASSAGE énergétique et tonifiant : entre le 13 et le 26.</p> <p>SOINS DENTAIRES</p>
2	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
3	D	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
4	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
5	M	Dernier quartier & descendante		Lune très favorable	
6	M	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
7	J	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
8	V	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
9	S	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
10	D	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
11	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
12	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
13	M	Nouvelle Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
14	J	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
15	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
16	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	<p>Antiviral, calmante, antibactérienne, hémostatique et circulatoire, l'huile essentielle de Ciste rose est cicatrisante.</p> <p>Les femmes enceintes doivent s'interdire l'utilisation des HE jusqu'au 4^e mois et rester très prudentes après.</p> <p>Le chou, le navet, le radis et tous les crucifères protègent les voies digestives et sont riches en soufre.</p> <p>43 % de la population a déjà été en contact avec la toxoplasme (souvent sans savoir) et 90 % chez les patients atteints de schizophrénie ou de troubles bipolaires. Selon l'Insem, Toxoplasma gondii peut rester au repos dans certaines cellules du cerveau, provoquant des maladies, notamment la schizophrénie.</p> <p>Traumatisme psychique, parlez-en à un psy. Un secret est source de maladie physique parfois grave.</p> <p>Jadis, contre l'herpès, on donnait un dépuratif à base de bardane, saopnaire, pensée sauvage et fumeterre. Il serait plutôt indiqué pour les troubles urinaires. Recette du dépuratif : dans 1L d'eau amenée à ébullition, mettre 2 à 3 g de chacune des 4 plantes. Boire l'infusion dans la journée. Recommencer pendant 15 jours.</p> <p>Hypersensibilité à la lumière des ordinateurs (et à la télévision) : reposez vos yeux avec des bains oculaires de bleuet ou de plantain.</p>
17	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
18	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
19	M	Premier quartier & montante		Lune très favorable	
20	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
21	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
22	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
23	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
24	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
25	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
26	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
27	M	Pleine Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
28	J	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
29	V	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
30	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
31	D	Lune décroissante & 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.

Masque à l'avocat



L'hiver, votre peau est mise à rude épreuve et un soin s'impose pour l'aider à rester en pleine forme. Mélangez : 1 c. à s. de jus de citron + la chair d'un avocat écrasé + 2 c. à s. de crème fraîche. Étalez la préparation sur le visage et laissez reposer 15 minutes minimum. Rincez et appliquez ensuite quelques gouttes d'huile d'argan ou d'amande douce pour compléter ce soin nourrissant.

Bonnes fêtes de fin d'année!