





























Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2018

Février

1	J	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	<p>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</p> <p>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les le 1^{er} et le 3, le 21 ou le 22, le 27 toute la journée ou le 28 après-midi.</p> <p>Ils sont fins, mous ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les entre le 1^{er} et le 3, le 5 après-midi, le 9 ou le 10.</p> <p>Ils ont tendance à fourcher ? Coupez-les le 1^{er} ou le 2, le 3 après-midi, le 4 après-midi, le 5 après-midi, entre le 6 et le 10, ou le 11 matin.</p> <p>Pour les colorations : entre le 17 après-midi et le 25 matin.</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>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 1^{er} et le 11, avec une très bonne configuration lunaire le 1^{er} toute la journée et le 4 matin, ou encore le 28 matin.</p> <p>Après une épilation, n'oubliez pas de soulager votre peau avec des huiles végétales : amande, olive, avocat, colza, noyau d'abricot...</p> <p>Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant le 2 ou le 3, le 4 après-midi ou le 5. Dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent : faites d'une pierre deux coups en les coupant entre le 11 et le 15.</p> <p>Pour les aphtes et les maux de gorges, faites des gargarismes et des bains de bouche de décoction de feuilles de carottes.</p> <p>Le 4, le 5 ou le 6 : jours favorables pour démarrer un régime minceur.</p> <p>Pour lutter contre le mal des transports : accrochez une grosse poignée de persil sur votre poitrine.</p> <p>Très bon pour protéger le cœur, l'épinard est aussi un anticancer. Il nettoie l'estomac et les intestins. Il donne un bon coup de fouet en cas de fatigue. Les feuilles d'épinard posées avec un bandage sur une blessure ou une brûlure activent la cicatrisation. Changez le pansement toutes les 2 heures.</p> <p>Contre les pellicules, avant le shampooing, effectuez une friction avec 50 ml d'huile d'olive et 30 gouttes de méleuca.</p>
2	V	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
3	S	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
4	D	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
5	L	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
6	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
7	M	Dernier quartier & descendante		Lune risquée ou défavorable	
8	J	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
9	V	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
10	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
11	D	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
12	L	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
13	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
14	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
15	J	Nouvelle Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
16	V	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
17	S	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
18	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
19	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
20	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
21	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
22	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
23	V	Premier quartier & montante		Lune très favorable	
24	S	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
25	D	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
26	L	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
27	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
28	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	

Les informations dans cette rubrique sont inspirées du livre « Guide de la Lune 2017 » d'éditions Marabout et en s'appuyant sur les données du magazine « Rebelle-Santé »

Allez hop, du balai ! Fibres, glucosinolates, chlorophylle... un vrai cocktail purificateur !

Détox digestive : cresson + menthe



Au blender, mixez 1 poignée de cresson, ½ pomme, ½ poire, ½ concombre, quelques feuilles de menthe fraîche et 3 glaçons. Allongez d'eau pour obtenir la consistance souhaitée.