





Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2019

Février

1	V	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 11, 12, 18 (+), 20 ou 21.</p> <p>Ils sont fins, mous ou cassants ou manque de vigueur ? Coupez-les le 19, 20, 21, 26 ou 27 (++).</p> <p>Ils ont tendance à fourcher ? Coupez-les le 20, 21, 23, 24, 25, 27 ou 28.</p> <p>Pour les colorations : la couleur tiendra mieux si vous la faites entre le 6 et le 8, ou entre le 10 et le 15.</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 le 17 ou le 18, entre le 20 et le 23 (les deux meilleures dates), le 24 ou le 26.</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 20 matin, 21, 22 matin ou 23. 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 le 1^{er}, 2, 3 après-midi, 4 ou 28.</p> <p>Les personnes allergiques (pollen, poussière, poils de chat, médicaments...) seraient plus sensibles aux infections virales.</p> <p>Jusqu'au 15 février, période exceptionnelle pour vous soigner, pratiquer un sport intensif, rencontrer des amis : vous avez le moral au beau fixe !</p> <p>Avant et après la récolte, les citrons sont aspergés de produits phytosanitaires. Préférez les agrumes avec un label bio.</p> <p>Depuis la plus haute antiquité, les vertus de l'ail (vermifuges, anti-infectieuses, antidépresseurs...) sont vantées par les médecins.</p> <p>Abcès, plaies récentes, ulcères des jambes, brûlures, furoncles, dartres et impétigo... Faites un cataplasme de carotte râpée.</p>
2	S	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
3	D	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
4	L	Nouvelle Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
5	M	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
6	M	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
7	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
8	V	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
9	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
10	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
11	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
12	M	Premier quartier & montante		Lune très favorable	
13	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
14	J	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
15	V	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
16	S	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
17	D	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
18	L	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
19	M	Pleine Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
20	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
21	J	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
22	V	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
23	S	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
24	D	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
25	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
26	M	Dernier quartier & descendante		Lune très favorable	
27	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
28	J	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	

Les informations dans cette rubrique sont inspirées du livre « Guide de la Lune 2019 » d'éditions Marabout et en s'appuyant sur les données du magazine « Rebelle-Santé »

Concombre – *Cucumis sativus*

Légume apprécié des personnes en surpoids pour son faible apport calorique, le concombre contient aussi, dans sa peau, une protéine antioxydante, la peroxydase dont on sait qu'elle pourrait faire diminuer le cholestérol, les triglycérides et la glycémie.

