





























# Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2021

## Février

1	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	<p><b>Programme du mois pour tout ce qui pousse :</b></p> <p><b>Vous avez tendance à perdre vos cheveux ?</b> Coupez-les entre le 1<sup>er</sup> (matin, le 17 matin, le 18, le 19 matin, le 24 après-midi, le 25 (+), le 26 (+), le 27 ou le 28.</p> <p><b>Ils sont fins ou cassants ou manque de vigueur ?</b> Coupez-les entre le 1<sup>er</sup> (matin, le 6 matin, le 7 après-midi, le 27 ou le 28.</p> <p><b>Si les pointes de vos cheveux sont fourchues</b> coupez-les le 1<sup>er</sup>, le 2, le 3 matin, le 4 après-midi, le 5, le 6 matin, le 7 après-midi, le 8, le 27 ou le 28.</p> <p><b>Petite coupe pour renforcer vos cheveux, et soins naturels</b> (argile, huile d'olive etc.) pour les rendre plus souples et qu'ils accrochent mieux la lumière.</p> <p><b>Pour les colorations :</b> la couleur se tiendra mieux si vous la faites entre le 13 et le 16, le 17 matin, entre le 18 et le 20, le 21 après-midi ou le 22.</p> <p><b>Les masques pour les cheveux avec application d'huile végétale ou d'argile sont préférables après une coupe aussi légère soit-elle.</b></p> <p><b>Séquence épilation... Marre des poils ?</b> 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<sup>er</sup> et le 8 ou entre le 24 et le 28.</p> <p><b>Après une épilation, n'oubliez pas de soulager votre peau avec des huiles végétales :</b> amande, olive, avocat, colza, noyau d'abricot...</p> <p><b>Et vos ongles ?</b> Très bonnes dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent : entre le 1<sup>er</sup> et le 3, entre le 8 et le 11, le 27 ou le 28.</p> <p><b>Le premier février est un très bon jour pour démarrer une cure minceur.</b></p> <p><b>Aussi une cure de printemps pour réveiller l'organisme et éliminer le surcroît de toxines. Alternez sylimarine et chlorella dans la journée. Tisanes de bruyère le matin et de reine-des-près le soir.</b></p> <p><b>Forcez-vous à au moins 30 mn d'exercice par jour.</b></p> <p><b>Pour les femmes qui ont un cycle irrégulier ou douloureux :</b> cure de 20 jours de tisane de sauge. Possible d'en prendre aussi un complément de trèfle rouge.</p>
2	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
3	M	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
4	J	<b>Dernier quartier</b> & descendante		Lune sans incidence	
5	V	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
6	S	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
7	D	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
8	L	Lune décroissante & <b>montante</b>		Lune risquée ou défavorable	
9	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
10	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
11	J	<b>Nouvelle Lune</b> & montante		Lune sans incidence	
12	V	<b>Lune croissante</b> & montante		Lune très favorable	
13	S	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
14	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
15	L	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
16	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
17	M	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
18	J	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
19	V	<b>Premier quartier</b> & montante		Lune très favorable	
20	S	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
21	D	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
22	L	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
23	M	Lune croissante & <b>descendante</b>		Lune très favorable	
24	M	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
25	J	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
26	V	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
27	S	<b>Pleine Lune</b> & descendante		Lune risquée ou défavorable	
28	D	Lune <b>décroissante</b> & descendante		Lune risquée ou défavorable	



Les informations dans cette rubrique sont inspirées du livre « Guide de la Lune 2021 » d'éditions Marabout et en s'appuyant sur les données du magazine « Rebelle-Santé »

### Les ongles en bonne santé

Profitez la période hivernale pour s'en occuper un peu de nos ongles. En effet, en hiver il y a moins d'activités défavorables pour la bonne croissance de nos ongles. Pour régénérer et uniformiser l'apparence des ongles jaunis ou tachés suivez les étapes de cette recette.



1c. à soupe d'huile de ricin  
5 gouttes d'HE de céleri cultivé  
3 gouttes d'HE de citron  
2 gouttes d'HE de basilic

Mettez tous les ingrédients dans un flacon muni d'un bouchon. Secouez-le pour bien mélanger tout. A l'aide d'un petit pinceau déposez 2 à 3 gouttes de cette huile sur un ongle et massez-le pendant une bonne minute.