
































# Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2023

## Avril

1	S	Lune croissante & descendante		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 6, le 7, le 8, le 11, le 12, le 14, le 15 (matin) et le 16.</p> <p>Pour une repousse de vos cheveux plus rapide coupez-les le 3, le 4, le 5 (+++), le 22, le 23, le 24, le 29 et le 30.</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 3, le 4, le 11, le 14, le 15 (matin), le 16, le 22, le 23, le 24, le 25, le 29, 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 6, le 7, le 11, le 12.</p> <p><b>ONGLES</b></p> <p>Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant le 6, le 7, le 11, le 12, le 14, le 15 (matin).</p> <p><b>DETOX</b></p> <p>Le 8 ou entre le 14 et 21 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.</p> <p><b>RÉGIME</b></p> <p>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). Ce mois-ci les dates sont : le 8, le 10, le 11, le 12, le 14, le 15, le 17, le 18, le 19, le 21.</p> <p>L'utilisation des lingettes réutilisables font bien pour votre porte-monnaie.</p> 
2	D	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
3	L	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
4	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
5	M	Lune croissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
6	J	Pleine Lune & descendante		Lune risquée ou défavorable	
7	V	Lune décroissante & descendante		Lune risquée ou défavorable	
8	S	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
9	D	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
10	L	Lune décroissante & descendante		Lune très favorable	
11	M	Lune décroissante & descendante		Lune sans incidence	
12	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
13	J	Dernier quartier & montante		Lune sans incidence	
14	V	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
15	S	Lune décroissante & montante		Lune très favorable	
16	D	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
17	L	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
18	M	Lune décroissante & montante		Lune sans incidence	
19	M	Lune décroissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
20	J	Nouvelle Lune & montante		Lune risquée ou défavorable	
21	V	Lune croissante & montante		Lune risquée ou défavorable	
22	S	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
23	D	Lune croissante & montante		Lune très favorable	
24	L	Lune croissante & montante		Lune sans incidence	
25	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
26	M	Lune croissante & descendante		Lune sans incidence	
27	J	Premier quartier & descendante		Lune très favorable	
28	V	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
29	S	Lune croissante & descendante		Lune très favorable	
30	D	Lune croissante & 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.

### Salade detox de pissenlits

300 g de pissenlit, 300 g de salade verte, 2 gousses d'ail, 2 tranches de pain, 1 c. à café de moutarde, 6 c. à soupe d'huile, 4 c. à soupe de vinaigre de vin, 1 c. à café de miel, 4 œufs, quelques olives, sel, poivre.  
Nettoyez les pissenlits. Faites cuire les œufs pendant 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient mous, réservez-les. Dans un saladier, délayez la moutarde avec le vinaigre puis ajoutez 3 cuillères à soupe d'huile, du sel, du poivre et le miel. Mettez les pissenlits coupés dans cette vinaigrette et les mélangez. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle. Y verser ajoutez, l'ail écrasé et le pain coupé en petits croûtons. Faites dorer en remuant puis versez le tout sur les pissenlits. Posez sur la salade, les œufs entiers. Servez aussitôt. Source: NIEPI

